NICULESCU



Marc Pistorio

Înțelepciunea furiilor noastre

De la furia care distruge la FURIA CARE CONSTRUIEȘTE

DE ACELAȘI AUTOR:

Adevăr sau minciună. Fii sincer cu tine și cu ceilalți

Spune-mi pe cine iubești ca să-ți spun cine ești. Cheia atașamentului sănătos

MARC PISTORIO

Înțelepciunea furiilor noastre

De la furia care distruge la furia care construieşte

Traducere:
Elena-Loredana Balaban
Andreea Giorgiana Nicolae

NICULESCU

Descrierea CIP este disponibilă
la Biblioteca Naţională a României

Titlu original: *La sagesse de nos colères. De la colère qui détruit à la colère qui construit*
par Marc Pistorio

Bd. Regiei 6D, 060204 – Bucureşti, România
Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83
E-mail: editura@niculescu.ro
Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro
Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro
Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Carmen-Isabela Vasile
Tehnoredactor: Dragoş Dumitrescu
Coperta: Carmen Lucaci

Tipărit la Tipografia REAL

ISBN 978-606-38-0143-3

Cuprins

Doctorului Françoise Aubert, psiholog,
care mi-a permis, răbdător,
să descopăr înțelepciunea furiilor mele.

Nimeni nu poate să ajungă în zori
fără să parcurgă drumul nopții.

KHALIL GIBRAN

Introducere

Toţi aspirăm la fericire. Toţi ne dorim, cu trecerea anilor, să facem din cotidianul nostru un teren vast de perspective noi, în care să nu existe dificultăţi, iar drumurile să nu mai ducă la prăpastiile de altădată. Pentru a ajunge la o anume fericire al cărei secret îl are fiecare, ar trebui să faci pace cu tine însuţi şi, în special, să iei în considerare, ca să le soluţionezi pe rând, obstacolele care stau în calea accesului la ce este mai bun din tine. Ar trebui să lucrezi asupra atitudinilor, stilurilor de gândire şi comportamentelor. Mai ales, ar trebui să-i dai un sens nou vieţii tale, emoţiilor vii, lipsurilor şi frustrărilor care îţi împiedică alegerile în viaţă şi te împing la consecinţe dezastruoase.

În acest angajament sincer cu tine, se impune munca introspectivă, mişcare ambiţioasă a unei construcţii lente. Cu trecerea timpului şi cu multă muncă, fericirea se transformă, puţin câte puţin, într-o energie nouă, iar funcţionarea internă a fiinţei tale este tot mai bună. În cele din urmă, decalajul dintre aspiraţii şi acţiuni se reduce aproape în întregime. Individul experimentează astfel această stare de bine în care se bucură de momentul prezent, fiind liber să-l aleagă şi să-l simtă cu adevărat.

Din păcate, înaintea acestei lungi munci de eliberare, tensiunile interne nu sunt întotdeauna identificate de cei care le trăiesc şi sunt rareori exprimate într-un mod adecvat. Astfel,

de îndată ce integritatea fizică sau psihică este amenințată, echilibrul se rupe, iar rezultatul este instantaneu: se declanșează o furie. Avem tendința să credem că, în afara momentelor în care emoția este în mod clar resimțită, ea nu există și nu are impact asupra vieții. Este fals. Vă voi arăta în această carte că tindem mai ales să nu știm că un număr mare de comportamente și acțiuni ale noastre sunt provocate de propriile furii și ne împing să facem alegeri greșite, care ne pun serios în pericol. Din acest punct de vedere, relev un paradox alarmant: în timp ce furia este provocată de un dezechilibru, modalitățile pe care persoana le alege pentru a o elimina produc, la rândul lor, un nou dezechilibru! Și așa mai departe, după logica implacabilă a unei veritabile mișcări de autodistrugere.

Dat fiind numărul nemăsurat de experiențe care pot să provoace furii în cursul vieții unei persoane, fericirea acesteia este compromisă dacă nu a dobândit o abilitate solidă de a-și identifica furiile și de a le gestiona pentru a resimți deplinul beneficiu. Deci, ar trebui să existe înțelepciune pentru a ne stăpâni furiile.

Adică, furiile provoacă fericirea? Deloc, dar persoana fericită este cea care a știut să le îmbrățișeze pentru a și le face aliați. Fără să le evite, a știut să le descifreze, să le atribuie sensul special pe care îl merită și să le integreze într-o vastă înțelegere de sine. Pe drumul liniștii, misterele furiilor noastre ne amintesc cât este de complexă personalitatea noastră și cât de mult avem tendința să spunem lucrurile într-un mod indirect și ambiguu decât într-un mod onest, sincer și asumat.

Pentru a face în viață alegeri mai înțelepte și mai plăcute, trebuie să înțelegem mecanismele fine care sunt aceste forțe vii și să nu ne lăsăm invadați și copleșiți de ele într-un impuls de distrugere. Obiectivul care trebuie atins: să transformi această

energie formidabilă și să o dirijezi spre un potențial creativ și constructiv. Pentru a atinge pacea interioară și armonia în relații, drumul este lung; unele lucruri vin pur și simplu, altele doar în parte, iar altele deloc, pentru că s-au angajat prea mult în refuzul conștientizării și în capcana distrugerii. Este responsabilitatea fiecăruia să caute drumul, ca într-o vacanță cu aventuri în care nu cunoaștem în totalitate destinațiile, întâlnirile întâmplătoare și pasagerii noi.

Plecăm de la principiul că echilibrul psihologic este strâns legat de capacitatea de a gestiona invaziile emoționale, cum sunt furiile, și de a tria între furiile sănătoase, cu exprimările lor potrivite, și cele care nu sunt sănătoase, cu exprimările lor inadecvate. În regatul furiilor, unele sunt chiar dorite și benefice; ele ne permit să ne protejăm și să ne apărăm de cei care ne agresează și nu ne respectă. Acestea constituie un mijloc excelent de a așeza o distanță clară față de celălalt și de a-i aminti că este pe un teren de intimitate și familiaritate unde nu-i permitem accesul, indiferent care sunt divergențele.

Alte furii sunt nevrotice și iau forme diverse. Ele sunt reprimate atunci când sunt necesare sau supradimensionate și evacuate într-o pierdere a controlului atunci când ar trebui să fie înăbușite. De exemplu, într-o relație de cuplu, furiile nevrotice nu vor fi exprimate prin cuvinte ci, mai degrabă, într-un mod ocolit, într-un act de rupere a angajamentului de iubire, cum este adulterul.

Atunci când exprimarea furiei este perturbată sau abuzivă, o putem vedea ca pe o boală care afectează serios calitatea vieții persoanei care este „lovită" de acest lucru; ca orice boală, ea se poate agrava, poate degenera și, într-un final, poate duce la moarte. Este dificil de văzut *a priori* în furie această legătură directă între cauză și efect. Totuși, dacă vrem s-o înțelegem

mai bine, trebuie să reținem de la început că furia este o emoție, o mișcare interioară care acționează și tulbură funcționarea generală a unei persoane, sub influența unei idei și a unei situații care irită. Din acest punct de vedere, furia are repercusiuni diferite, care merită să fie luate în considerare pe plan psihologic și fiziologic în același timp.

În psihologie, concepem furia ca pe o emoție care reflectă o lipsă, o rană sau o frustrare; intensitatea cu care este trăită poate conduce la o pierdere a controlului, parțială sau totală, care împinge persoana să se rănească singură prin comportamente autodistructive sau să-l rănească pe celălalt prin comportamente agresive. Pe plan fiziologic, concep furia ca pe un simptom de anxietate și un excelent indicator de stres. A identifica legăturile pe care le întreținem cu furiile noastre conștiente și inconștiente este calea supremă care ne ajută să rezolvăm conflictele cu noi înșine și cu ceilalți și să combatem stresul. Învățând să ne gestionăm mai bine furiile, învățăm să fim conștienți de schimburile constante între corpul și spiritul nostru și de impactul permanent al unuia asupra celuilalt. Învățând să ne gestionăm mai bine furiile, învățăm pur și simplu să fim mai fericiți și mai senini, în ciuda bombardamentelor repetate ale frustrărilor posibile din cotidian. Acționăm deci în mod direct asupra sănătății noastre fizice și mentale, într-o nouă capacitate de a trăi cu noi înșine într-un mod mai armonios.

Nu sunt de acord cu unii autori care cred că furia este o simplă emoție. Cu cât percepem mai bine spectrul larg al expresiilor și ramificațiilor sale în raporturile noastre multiple cu mediul înconjurător, cu atât este mai posibil să o considerăm o emoție complexă, pe care trebuie neapărat s-o îmblânzim, ca să nu mai suferim din cauza efectelor sale dezastruoase.

În cartea mea *Adevăr sau minciună* am explicat cât de nefaste sunt minciunile și lucrurile nespuse, îndepărtându-ne radical de bucuria autenticității. Am îndrăznit deci să susțin autenticitatea față de sine, într-o vastă mișcare interioară de introspecție, dar și în cuplu, într-un echilibru sincer și onest cu partenerul de viață, și în familie, mai ales cultivând arta discursului adevărat și a actelor de bunăvoință față de copii. Știu că un număr mare de oameni aspiră la acest elan al vieții. Constat zi de zi cât de puțini sunt cei care reușesc să ajungă la acest lucru.

De mult timp am căutat să urmăresc punctele comune ale celor care se lovesc mereu de trecutul lor, împiedicați să treacă într-o altă etapă, blocați în propria lor evoluție, statici. Toți au fost profund răniți în copilăria lor, până la punctul de a fi pierdut – în lipsa de a putea dezvolta – libertatea de a accede la propria autenticitate și de a alege exact viața la care aspirau. Care este cauza acestui blocaj? Care este cauza acestui obstacol psihologic în timp ce competențele intelectuale sunt prezente, intacte? Sfera psihologică și câmpul emoțiilor sunt teritorii ale mizeriei. Pe parcursul anilor mei de practică și până în ziua de astăzi, am putut să observ, de fapt nu fără o anumită fascinație, că există persoane care își consacră multă energie pentru a-și face rău! Fie în lipsa lor de grijă față de corpul sau sănătatea lor mintală, fie în raporturile conflictuale cu anturajul familial, de prietenie sau profesional, viața lor se consumă într-o succesiune de alegeri conștiente sau inconștiente care pun serios în pericol echilibrul lor fizic și psihologic.

Această forță distructivă poate provoca prejudicii și dezastre ireparabile: pierderea contactului cu sine, incapacitatea de a face să iasă la suprafață ce este mai bun din sinele profund, proasta alegere a partenerului într-o relație de conviețuire, infidelitate, relație superficială cu copiii săi, raporturi false cu

părinţii săi, în care adevăratele mize sunt evitate, slujbe menite în primul rând a asigura traiul zilnic în timp ce aspiraţiile sunt altele, prietenii false şi superficiale în care nimeni nu se dezvăluie, mediu profesional descurajator şi raporturi cu colegii banale sau conflictuale etc.; în final, forţa distrugerii şi durata ei de-a lungul anilor riscă puternic să defavorizeze persoana şi să o ducă la moarte fizică.

Totuşi, trebuie să menţinem în noi o energie imensă ca să facem faţă cotidianului în ciuda atâtor excese. Trebuie să multiplicăm adevărate tezaure de adaptare ca să eliminăm suferinţele interioare ale falsului sine. Dacă a ne abandona cu toată încrederea într-o relaţie ce ne oferă siguranţă, ne linişteşte şi dă mărturie despre capacitatea noastră de a fi calmi, a menţine o dinamică interioară care ne face să comitem greşeli cere o mobilizare constantă şi provoacă frustrări de asemenea constante. De ce atâta energie pierdută pentru atât de puţine beneficii? În fond, viaţa nu este, atunci, decât o slabă supravieţuire care se va alătura în cele din urmă vidului morţii. Trebuie să fi fost ceva grav în copilărie ca să te blochezi într-o mişcare de dureri continue, să nu mai crezi în tine şi să capitulezi în faţa destinului. Când nu ne mai găsim calea de a comunica şi nicio persoană iubitoare lângă noi ca să ne asculte cu sinceritate, ne impunem singuri povara suferinţei, haosul şi propria maltratare; în aparenţă continuăm să trăim, în timp ce are loc deteriorarea lentă a sufletului.

Când furiile noastre sunt dăunătoare şi sufocante sau explozive şi zgomotoase, ne confruntăm, în mod obişnuit, cu invazia tulburătoare a enervării noastre sau a celorlalţi. Furia face parte, într-adevăr, din viaţa noastră. Diferenţa majoră este că unii ştiu să o gestioneze, alţii îşi interzic să o simtă sau să o exprime, iar alţii chiar nu se opresc din a o simţi şi a o exprima

într-o manieră abuzivă. Care este, deci, acest raport strâns pe care îl întreținem, toți, cu această emoție?

Pentru a reuși să trăim bine momentele de furie, miza constă în a face mai multe distincții care nu sunt evidente, mai ales sub efectul acestei emoții vii. În concluzie, este vorba, printre altele, să identificăm clar furia când aceasta este prezentă, să înțelegem de ce ea se exprimă acolo, în acea situație particulară din cotidian, cu o slabă intensitate sau cu o intensitate foarte puternică; mai ales, dincolo de înțelegerea noastră, să acceptăm cu umilință incapacitatea noastră atât de frecventă de a înțelege mizele sale ascunse. Deci, suntem foarte rar furioși din cauza a ceea ce credem.

În fața resimțirii acestei iritări foarte sensibile care torturează și rănește, răul cel mai mare pentru o persoană în suferință este, cu siguranță, să nu înțeleagă în ce măsură își pierde reperele, cât este de deplasată. Această forță interioară negativă acționează într-un mod perfid, pentru că o ia pe căi deviate. Individul este deci afectat în acțiunile și reacțiile sale de un tip special de furii pe care eu le numesc „furii inconștiente". Bineînțeles, există furii în noi, nedetectabile și necontrolate, înrădăcinate în profunzimea rănilor din copilărie. Brusc, ele izbucnesc, în jurul reacțiilor nepotrivite și supradimensionate, printr-o violență întoarsă împotriva noastră sau îndreptată către ceilalți. În orice caz, furiile se exprimă într-un mod inadecvat, în conjuncturi cotidiane care nu au nimic de-a face cu adevăratele motive care le produc. Am un interes special față de aceste invazii emoționale, deoarece sunt greșit blocate și consumă foarte multă energie pe plan psihologic. Prezente în oricare dintre noi, ele nu sunt nefaste și nu creează dezastre decât în viața celor care trec peste ele fără să le identifice.

Pentru a te ajuta să-ți înțelegi mai bine furiile, această carte se împarte în trei mari câmpuri de reflecție: primul se referă la furiile îndreptate către ceilalți; al doilea, la furiile îndreptate către noi; al treilea, la modurile individului de a se construi fiind conștient de furiile sale. Vreau să arăt cât de mult, din cauza furiilor noastre, în general, și a faptului că nu conștientizăm motivele lor profunde, în particular, ne limităm fericirea prin propriile noastre acțiuni de îmbolnăvire și autosabotare. Orice persoană care identifică în mod precis furiile care o cuprind și rădăcinile acestora poate învăța să le exprime atunci când acest lucru se dovedește necesar și potrivit. Această abordare permite apariția unei energii noi, pozitive, în serviciul propriei sale bunăstări.

Dincolo de o înțelegere clară a acestei emoții complexe, invit cititorul la o nouă experiență umană pozitivă, la o armonie posibilă, la o armonie reînnoită în care furia, emoție pe deplin controlată, devine un act de bunăvoință față de sine. Cu furii canalizate abil în acțiuni și comportamente noi, fericirea se trăiește printr-un spectru larg de aptitudini noi, diversificate: a provoca o mai bună înțelegere, a actualiza inteligența emoțională, a comunica într-un mod nonviolent, a ști exact când să spui nu și să impui limite, a încerca să eviți situațiile conflictuale, a avea încredere în intuiția ta etc. În cele din urmă, obiectivul este să nu ne mai tratăm furiile ca pe niște manifestări ale unei boli. Ne putem transforma furiile în veritabile instrumente de dezvoltare, care ne permit să ne stimulăm propria autenticitate și să lucrăm mai activ asupra gândurilor și comportamentelor noastre în așa fel încât să ne favorizăm bunăstarea.

Dezechilibrul nostru se hrănește cu aviditate din frustrările cotidianului, pe care le folosim ca pe niște pretexte reale ale imposibilei noastre satisfacții sufletești. Orice poate fi folosit

pentru traducerea exasperării, de la simpla contrarietate la invadarea completă, de la ușoara agitație interioară la vuietul exterior. În grade diferite, furiile inconștiente intervin în viața noastră; noi le considerăm justificate, în timp ce ele nu sunt deloc așa. Ele ne instigă la a face alegeri foarte greșite, printr-o pierdere a contactului cu ceea ce este mai bun în noi și printr-o distanțare față de persoanele pe care le iubim, condamnați la singurătatea dezechilibrului interior și a frustrării în zadar. O persoană care țipă și gesticulează este evident furioasă, dar furiile inconștiente nu sunt atât de vizibile. Ele apar în forme atât de variate încât nu le putem bănui natura în mod clar. Putem găsi un infinit de exemple: manipulare, hărțuire, mânie trecătoare, abuz, consum exagerat de produse alimentare, alcoolism, toxicomanie, somatizare, tărăgănare, incapacitate de a face angajamente pe plan sentimental sau respingeri repetate, celibat impus, sexualitate ofensatoare, suicid. Atât de multe manifestări ale furiilor inconștiente neidentificate și greșit exprimate, atât de multe furii care nu sunt îndreptate către persoana cu adevărat vinovată sau către obiectul vinovat.

Foarte adesea, cauzele reale ale furiei exprimate nu au nicio legătură cu anumite comportamente manifestate. Cum a învățat o persoană, într-o zi, să-și reprime frustrările, pentru a le îndepărta în inconștientul ei și a le elibera, câțiva ani mai târziu, în momente din viață când, brusc, își permite să le exprime într-un mod indirect? Cum poate o persoană să ascundă acest contact privilegiat cu ea însăși până în punctul de a se pierde într-o zi într-o situație în care logica acțiunilor sale nu se explică? De ce furia se manifestă într-o zi prin violența vulgară a actelor, o infidelitate nebănuită anunțată cu răceală, tortura unui corp obligat să mănânce prost, agresivitatea pasivă care distruge cu intensitate sau boala inevitabilă provocată de ani

mulți de neglijență? De ce aceste comportamente agresive împotriva ta sau a celorlalți? În viața de zi cu zi, trecerea la actul de distrugere nu este decât un pretext, o scuză „bună" ca să exprimi, într-un mod supraevaluat și disproporționat, o furie mai profundă care nu a fost manifestată înainte și care găsește acolo o cale potrivită de evadare. Brusc, ne acordăm dreptul de a ne manifesta furia în mașină, dar nu am îndrăznit niciodată să ne dezvăluim clar frustrările și durerile interioare persoanelor care le-au provocat cu mult timp înainte.

Bineînțeles, în această lucrare despre sinele eliberat de distrugerea furiilor durerile sunt necesare, precum recunoașterea unui vechi înveliș mizerabil pe care am acceptat în sfârșit să-l abandonăm. Autenticitatea începe atunci să se manifeste, pentru a-și trasa noul semn distinctiv, în refuzul repetării scenariilor de viață. Și chiar dacă ne dorim cu adevărat să ne descotorosim de tipurile de furie care fac rău, tendința instalată ne împinge periculos să facem din nou aceleași greșeli. Este dificil să punem în ordine această dinamică nouă care necesită menținerea distanței față de nenorocirea noastră. Anumite scheme mentale se lipesc de noi pentru că, de mulți ani, am învățat că acomodarea cu furia ne calmează, iar reflexul de a o produce a devenit mai natural.

În capitolele care urmează, vei vedea câte fețe negative ale furiilor care au loc zi de zi sunt obstacole în calea autenticității. Din fericire, au și ele părțile lor pozitive; astfel, în loc să te hrănești cu energia dăunătoare a furiilor, poți să le gestionezi datorită atitudinilor, stilurilor de gândire și comportamentelor care le împiedică să explodeze, tratând la origine lipsurile afective pe care le exprimă. Subit, se produce trecerea de la distrugere la construcție; într-un conflict, o persoană poate genera elemente de rezolvare; poate trece de la minciună la dezvăluirea

adevărului; de la autodenigrare la stimă de sine și la evocarea calităților sale; de la așteptări idealiste la anticipare și la concretizarea proiectelor de viață ancorate în realitate; de la tendința de a interpreta greșit și de la scenariile dezastruoase la un cotidian bazat pe validarea faptelor și emoțiilor; de la amărăciunea anilor întunecați la venirea anilor de înțelepciune, armonie și pace.

PARTEA ÎNTÂI

Furiile îndreptate spre ceilalţi

Când cineva te face să te enervezi, să ştii că gândirea ta este cea care te face să te enervezi.

EPICTET

1

Emoțiile tulbură

Persoanele rupte de emoțiile lor

Există mai multe clasificări posibile pentru a înfățișa furia. Unii autori o descriu mai mult ca pe o emoție simplă, alături de dorință și plictiseală, în timp ce alții o asociază mai degrabă cu diferite tipuri de personalitate. Eu aleg să o descriu în funcție de trei tendințe mari: furia pe care o vărsăm asupra celorlalți, cea pe care o dirijăm împotriva noastră și cea pe care ne-o provoacă ceilalți. Astfel, propun să percepem furia ca pe o emoție complexă care se exprimă, din întâmplare, când fluiditatea raportului cu celălalt este pusă în dificultate. Vedem că fiecare tendință are o flexibilitate care corespunde expresiilor sale diferite și complementare. Cititorul va putea cu ușurință să se regăsească într-una sau în alta dintre tendințe și să urmărească precis ce „spune" aceasta despre el și despre construcția lui în plan psihologic.

Să fii interesat de furie înseamnă să intri direct în lumea largă a emoțiilor. Emoțiile sunt derutante deoarece perturbă,

indiferent dacă această tulburare este de natură pozitivă sau negativă. Ele vin brusc să deranjeze un echilibru momentan, insuflând o energie nouă, sursă de plăcere sau disconfort: brusc, organismul „interpretează" că există o miză importantă, chiar vitală. Ca psiholog – și ca om înainte de toate –, nu pot concepe emoțiile decât privind mișcarea interioară pozitivă pe care mi-o inspiră, deoarece emoțiile ne fac să ne simțim în viață. Ele exprimă acest impuls interior care ne frământă, ne amintesc că suntem ființe în continuă interacțiune cu simțurile noastre. Când emoțiile sunt refulate, ele rămân prezente în ciuda tuturor lucrurilor, ca un conflict greu de purtat care distruge cu timpul și pune în dificultate interacțiunile. Trebuie să înțelegem că atunci când ignorăm o emoție, ea rămâne în noi ca un semn permanent al unei suferințe reprimate.

În schimb, emoțiile simțite pe deplin ne ajută să conștientizăm mediul înconjurător din care facem parte, cu care interacționăm printr-o influență reciprocă. Emoțiile ne precizează, printr-o spontaneitate plină de informații foarte interesante, ceea ce ne stimulează, ne motivează și ne afectează. Totuși, trebuie să știm să le decriptăm, ca să nu ne speriem de ele!

Să intrăm în lumea conceperii emoțiilor

De la conceperea intrauterină, și, probabil, dinainte pe planul fanteziei parentale care precedă conceperea, ne înscriem definitiv într-o istorie psihologică care vorbește despre emoții complexe, combinate cu o moștenire familială care unește doi părinți, bineînțeles, dar și două istorii generaționale. Suntem un produs pur al emoțiilor și există subtilități privind realitatea

identității noastre. Trecutul nostru afectiv este cauza directă a deschiderii sau închiderii noastre la emoții. Astfel, de la primele etape ale conceperii, trăim primele noastre emoții. Calitatea specială a acestor experiențe pe plan emoțional și durata lor va determina, pentru fiecare dintre noi, tipul experiențelor: pozitive sau negative, constructive sau distructive, motivante sau traumatizante.

Cursul vieții unei persoane este strict influențat de propria percepere a caracterului inspirator al emoțiilor pozitive sau dăunătoare. Este ușor de înțeles, atunci, în ce fel interacțiunile și alegerile în viață sunt influențate profund de această percepție, pe baza căreia se vor sprijini decizii importante. Deci, putem spune că, foarte devreme deja, drumul nostru este puternic orientat. Persoanele rănite pe plan afectiv și emoțional, conștiente de trecutul lor familial și psihologic, pot spera la o influență pozitivă asupra amprentei inițiale; celelalte, care nu sunt conștiente, vor fi condamnate să treacă prin transformările primelor dezamăgiri ale edificării istoriei lor.

Să nu te lași niciodată rănit

Atunci când o persoană se protejează de emoțiile sale, mi se pare întotdeauna foarte potrivit să caute explicații și o înțelegere mai subtilă a experiențelor relaționale de la o vârstă fragedă. O persoană rănită în copilărie, dezamăgită pe plan afectiv, va dezvolta pe parcursul anilor mecanisme de apărare pentru a se proteja în fața unei suferințe asemănătoare: „Nu o să mai pățesc asta pentru că este prea dureros". Țin să precizez că atunci când evoc suferințele din copilărie nu mă refer doar la copiii care au fost abuzați de adulți într-un mod brutal,

ci și la cei care au avut parte de un mediu familial în aparență „normal" și care n-au fost niciodată subiectul principal al discuțiilor. Vorbesc despre acele copilării cu răni ascunse în care neglijența parentală nu a fost atât de exagerată încât să alerteze instituțiile școlare sau autoritățile. Mă refer la acele suferințe psihologice care marchează sufletul pentru mult timp, fără să lase urme vizibile. Vreau să se înțeleagă, o dată pentru totdeauna, că toți avem răni și cicatrici pe plan emoțional, chiar dacă mediul nostru familial a fost, în general, securizant și a răspuns nevoilor noastre de bază. Nu trebuie să fii victima unui abuz sexual sau să ai părinți violenți sau alcoolici ca să suferi în copilărie și să interiorizezi furii puternice.

Despre problema rănilor legate de emoții nu putem vorbi în termeni de legitimitate: unii au suferit destul ca să aibă asemenea răni, în comparație cu alții care n-au suferit suficient! Plecăm de la principiul că fiecare are dreptul la suferințele lui. Rănile emoționale rezultă mai ales din frustrarea inevitabilă legată de statutul de copil, ca ființă cu nevoi constante și dependentă în totalitate. Din acest punct de vedere este clar că un părinte nu poate satisface total nevoile unui copil, în special nevoile afective, care nu pot fi la fel de evidente ca, de exemplu, nevoia de a mânca.

Asta înseamnă că toți părinții sunt condamnați la eșec? Nu, bineînțeles, dar toți copiii sunt condamnați să trăiască, într-un moment sau altul, lipsa afectivă și frustrarea repetată referitoare la nevoile sale nesatisfăcute. În momentul în care va încerca să-și exprime emoțiile, părinții lui vor reacționa pozitiv sau negativ. Trauma reacțiilor ulterioare pe care le va afișa ca adult va fi legată de trăirea acestor reacții multiple ale părinților. Reacțiile tipice în fața emoțiilor ulterioare din anii vieții de adult vor

fi generate de acest ansamblu de experiențe emoționale din anii de construcție lentă din copilărie. Astfel, copilul devenit adult va învăța fie să simtă pe deplin emoțiile și să le exprime deschis, fie să dobândească disconfortul intensității lor și necesitatea de a și le reprima.

Emotiv sau cerebral

Adesea, față de emoții se instalează următoarea confuzie: cel care le simte și le manifestă este catalogat drept „emotiv" – a se înțelege „prea emotiv" –, iar cel care le simte și le manifestă mai puțin, drept „cerebral" – a se înțelege „prea rațional". Primul va fi perceput social ca o persoană mai degrabă slabă, ușor influențabilă, exagerată, chiar isterică, în timp ce al doilea va fi mai apreciat social, deoarece nu deranjează, se stăpânește și este discret (reacțiile sale „controlate" nu-l fac de rușine!). Global, oamenii sunt îndreptățiți să-și petreacă timpul liber doar în anumite circumstanțe, de exemplu la manifestări sportive sau la concerte. Totuși, observ că nici măcar la astfel de evenimente unii nu se simt încă liberi cu adevărat ca să-și trăiască pe deplin izbucnirile de bucurie.

Pe plan personal, mai ales în relațiile intime, emotivul va fi profund criticat din cauza intensității sale explozive și a întrebărilor nesfârșite în scopul de a înțelege schimbările din cotidian, în timp ce persoanei cerebrale, „non-emotivului", i se vor reproșa retragerile exagerate și tăcerea indiferentă și iritantă. Sarcina este dificilă, deoarece trebuie să știi să-ți controlezi emoțiile, ca să fii corespunzător din punct de vedere social, și, în același timp, să le exprimi înțelept, pentru o bună comunicare și pentru

a fi echilibrat psihologic. Să încercăm, deci, să facem puţină ordine în ideile neclare referitoare la emoţii.

Emoţiile sunt utile

Pentru început, trebuie să amintesc faptul că emoţiile au în sine o utilitate reală: ne informează despre stările noastre interioare fizice şi mentale, despre tulburările şi neliniştile noastre. Acest echipament emoţional, propriu fiecăruia, ne ghidează felul în care ne poziţionăm faţă de mediul nostru imediat. Emoţiile ne aduc înapoi la moştenirea noastră instinctuală, la partea noastră animalică. Amintesc că, acum milioane de ani, emoţiile au avut un rol fundamental în supravieţuirea speciei; frica, de exemplu, prevenea pericolele şi favoriza afluxul de sânge în membrele inferioare, pentru a începe să fugi la nevoie. Ce ne-a rămas în prezent?

Cu fiecare secol, omul a pierdut treptat această abilitate de a simţi şi de a recurge la ceea ce simte pentru a avea grijă de sine. Emoţiile au devenit duşmani, şi din ce în ce mai mulţi oameni doresc să nu le mai arate. Unii dintre ei chiar ajung să facă acest lucru, iar atunci spunem că sunt „rupţi" de emoţiile lor – şi-au reprimat emoţiile, ca să nu mai simtă ce le-a făcut rău sau ce le-ar putea face încă rău. Atunci când un copil suferă şi resimte puternic emoţiile, îşi construieşte rapid o carapace, o protecţie internă care îl apără puţin câte puţin de noi invazii emoţionale: „Dacă nu simt nimic, nu îmi va face rău". Îşi impune acest tip de funcţionare ca o modalitate de supravieţuire. Este drama vieţii multor persoane devenite adulte. Mai presus de toate, această logică dură are dezavantajele ei, cel mai rău fiind

acela că îţi pierzi contactul cu tine şi îţi blochezi orice apropiere emoţională faţă de ceilalţi.

Un registru comportamental limitat

În viaţa de zi cu zi, persoanele care îşi reprimă emoţiile recurg la un ansamblu de comportamente nonverbale foarte restrâns. În timp ce le vorbeşti, faţa lor rămâne aproape fără expresie şi este dificil să-ţi dai seama ce gândesc. Sunt la antipodul transparenţei, pentru că o parte importantă a energiei lor este dedicată controlului, dar şi blocării emoţiilor şi a decodării pe care ai putea s-o faci. Evident, simţi repede disconfortul şi jena de a împinge schimbul mai departe. Toată fiinţa lor îţi transmite un mesaj clar: dacă intri în contact într-un mod cognitiv bazat pe pragmatism, aceste persoane vor fi receptive; dacă le declanşezi partea emoţională ca să le inviţi să-şi împărtăşească sentimentul lor sau pe al tău, vor întrerupe contactul.

Persoanele care îşi reprimă emoţiile nu sunt în relaţie cu celelalte, deşi îşi doresc acest lucru; dar, procedând în acest fel, resimt starea de intensificare negativă care decurge din distanţă. În ceea ce priveşte relaţiile amoroase, de exemplu, ele pot cu uşurinţă să recurgă la raţionamente exagerate pentru a justifica necesitatea distanţei: „Mi se pare prea complicat să mă întâlnesc cu un bărbat care are copii. În plus, trebuie să încerc să mă integrez în familia lui, în timp ce chiar lui îi este greu să se înţeleagă cu ea! Prefer să rămân singură". Pe plan emoţional, o relaţie amoroasă se rezumă într-adevăr la acest lucru?

Pentru că aceste persoane nu acceptă să-şi simtă emoţiile, ele se condamnă să fie singure sau să intre într-o relaţie cu alte persoane care, ca şi ele, preferă să nu simtă nimic sau aproape nimic, doar dacă nu întâlnesc pe cineva care acceptă să le educe

cu scopul de a le ajuta să simtă. Și apoi, bineînțeles, există de asemenea dinamica cuplului, pe care o văd des la terapie, în care partenerii își impută că unul este prea emotiv, iar celălalt nu este suficient. În această schemă, persoana căreia îi lipsește sentimentul emoțional a ales acest partener din dorința inconștientă de a se reconecta cu propriul câmp emoțional; la rândul ei, persoana emotivă proiectează asupra partenerului său suferința trăită în timpul copilăriei la contactul cu un părinte rece, sperând să-l facă să iasă din răceala lui pentru ca (în cele din urmă) să-i descopere căldura bunăvoinței emoționale. Vedem aici cât, dintr-o anumită perspectivă, echivalează emoțiile cu o energie activă a suferinței reînnoită fără încetare.

Riscurile refulării

Persoanele care își refulează emoțiile atât cât pot se umflă în pene în fața anturajului, se laudă cu puterea lor de „a avea control" asupra lor înseși, dar iluzia lor este mare, după chipul mizeriei lor interioare. În acest sens, Émil spune: „Realizez că m-am închis într-un profil al tipului puternic. Acest lucru s-a spus mereu despre mine. Și un băiat puternic ar trebui să fie mai mult de partea raționalului și a logicului decât a emoțiilor. Am privit întotdeauna cu superioritate persoanele emotive, care mă deranjau și pe care le consideram slabe".

Cu forța de a refula, oamenii ca Émil vin să-și verse preaplinul lor emoțional asupra persoanelor nepotrivite, copleșiți în acel moment de incapacitatea bruscă de a-și stăpâni emoțiile, numai dacă nu somatizează brusc și prezintă dureri difuze care pot alterna de la un organ mai vulnerabil la altul. Problema emoțiilor este că ele pot fi refulate, pentru un timp sau pentru mai mult timp, deplasate, transformate și pot urma strategiile

cele mai intime pentru a fi controlate, dar nu pot fi eliminate în totalitate niciodată. Pentru unii, ele sunt ca un virus care rămâne îngropat în noi, dar în stare latentă o perioadă, și care va deveni apăsător și incontrolabil într-un moment inoportun. Se spune: emoțiile există acolo ca să rămână, deoarece suntem programați genetic să le producem și să le simțim. Singura noastră salvare: să le înțelegem, pentru a le canaliza în avantajul nostru, pentru a le face entități vitale.

În momentul unei despărțiri, de exemplu, mulți părinți îmi pun întrebări despre ce este important să spui copiilor; ei se îngrijorează că nu sunt suficient de puternici pentru a evita să fie pătrunși de tristețe. „Și dacă încep să plâng? – întreabă ei cu neliniște. Iar eu le răspund: „Atunci totul va fi perfect". Acest răspuns, care îi nemulțumește întotdeauna, îmi permite să le explic că, fiind psiholog, eu nu-mi fac griji niciodată pentru emoțiile adaptate situațiilor de zi cu zi. Pentru un copil, este trist că părinții lui se despart. Dacă vede că plângi atunci când îl anunți, vede, în același timp, că părintele lui trăiește o emoție legată de momentul prezent. Acest lucru are pentru el numeroase avantaje: poate să identifice foarte clar tristețea situației, deci să valideze corectitudinea sentimentelor lui interioare, și poate să-și permită exteriorizarea emoției, pentru că părintele, modelul lui, face acest lucru. Totul este astfel cu adevărat perfect!

A-ți bloca emoțiile pentru a te evita

Să-ți reprimi emoțiile înseamnă, în fond, să te eviți pe tine, să-i eviți pe ceilalți și să eviți lumea. Este trist pentru o persoană să funcționeze așa. Este cazul patronului, de exemplu, imobilizat în distanța sa relațională, incapabil să se pună măcar puțin în

locul angajaților săi. Nu voi dezvolta foarte mult, deoarece înțelegi sub ce aspect acest mediu profesional poate fi toxic. Toți avem nevoie, prompt, ca persoanele importante din anturajul nostru să aibă aptitudinea de a se pune în locul nostru, ca să încerce să înțeleagă ce se întâmplă în noi pe plan emotiv, să-și schimbe perspectiva pentru un moment scurt. Această competență are un nume: empatia. Ea este în centrul muncii psihologilor care, în secretul cabinetului lor, le oferă clienților acest gest sincer de compasiune.

Ca profesionist, nu sunt în locul clientului meu, nu-i port durerea, dar recunosc că ea există, că îl tulbură și îi face rău. În 20 de ani de practică, sunt fericit că nu am pierdut niciodată această umanitate fundamentală, sunt fericit să simt că povestea celuilalt mă afectează încă, deoarece este, printre altele, motorul determinării mele de a vrea, fără încetare, să găsesc cuvintele care îl călăuzesc și îl calmează. În ziua în care îmi voi pierde această facultate a empatiei, nu voi avea de ales decât să-mi încetez activitatea de psihoterapeut; aș vrea să cred că acest lucru este valabil pentru toți profesioniștii relației de ajutor.

Dacă trebuie să mai întăresc argumentația ca să te conving de gravitatea lipsei de empatie, îți amintesc cât poate fi de neliniștitoare și uneori dramatică absența ei. La extrem, este cazul personalităților psihotice sau a persoanelor cu leziuni cerebrale. Am găsit o ilustrare excelentă a acestui lucru în filmul *Atracție sălbatică*, al realizatorului Tom Kali. Actrița Julianne Moore interpretează povestea adevărată a Barbarei Dalz Baekeland, care stabilește o relație incestuoasă cu fiul ei, Tony. Acesta sfârșește prin a-și omorî mama. După ce a înjunghiat-o, se așază pe podea în bucătărie, lângă femeia plină de sânge și pe moarte, și începe să guste din mâncarea pe care o comandase pentru

a-i fi livrată acasă chiar înainte de altercație. Iată ce putem să facem, într-un mod extrem bineînțeles, când nu simțim!

Privată de emoții, persoana în totalitatea ei se află în contact mai strâns cu pulsiunea de moarte; în cele din urmă, nu este adevărat că moartea e atunci când nu mai simțim. De altfel, persoana este în opoziție chiar cu emoția pe care o blochează, deoarece „mișcarea", potrivit sensului etimologic al cuvântului, este fundamental negată. Astfel, expresia „a-și reprima emoțiile" devine antonimul cuvântului „emoție". În materie de emoții, sentimentul și exprimarea lui echilibrată sunt mize și pun bazele solide ale unui cadru de viață social sănătos cu sine și cu ceilalți.

Este foarte trist să-ți reprimi emoțiile și să pierzi astfel impulsul vieții; dar nu este de dorit nici să suprainvestești în emoții și să riști vidul grandilocvenței. Evoc aici tristețea din compasiune pentru persoanele rănite pe plan emoțional, cele care, marcate atât de profund, au capitulat în fața perspectivei unei fericiri posibile într-o lume sensibilă a emoțiilor adaptate. Compasiunea pe care mi-o inspiră este cea a profesionistului, dar mai ales cea a persoanei care eram cândva, înainte de munca mea de terapeut, în timp ce suferearm și eu de a simți „prea mult" sau „prea rău". Pe vremuri, emoțiile făceau doar ecoul rănilor mele, și a fost nevoie de mulți ani de terapie ca să le îmblânzesc, prin conștientizarea lor, și să mi le fac aliați puternici.

Astăzi, știu în mod visceral cât este de bine să simți, cât de tare te umple de o energie creativă accesul zilnic la fericirile simple. Dar cel mai bine înainte de toate este să trăiești această fericire imensă de a fi tu și de a-ți fi construit eul cu răbdare. După ce ai înfruntat atâtea dubii și ezitări, după ce ai avut atâtea dureri succesive pe care nici măcar nu le-ai bănuit, este

bine să fii pe deplin conștient de restabilirea contactului cu sine. Vă mărturisesc fantezia mea: ca toate persoanele care suferă să trăiască într-o zi liniștea adusă de blândețea acceptării și a iubirii de sine. Acest lucru mă motivează să practic psihoterapia și să scriu.

Insist mult pe caracterul benefic de a ne deschide ca să simțim emoțiile, care ne luminează într-un mod sensibil și exact asupra a ceea ce ne afectează, pozitiv sau negativ. Emoțiile devin astfel o ușă directă spre lumea noastră interioară și spre ceea ce o închide. Ceea ce ne destabilizează pe plan emoțional este această confuzie din jurul necesității de a le exprima sau nu. „Sunt adesea deranjată, pentru că știu că sunt sincer mișcată de comportamentele anturajului meu", îmi mărturisea Lise, „dar nu sunt cu adevărat sigură niciodată de validitatea emoțiilor mele și de modul adecvat de a le exprima. Mi-e teamă întotdeauna să nu fie interpretate greșit. Atunci rămân tăcută și las să treacă momentul. Dar nu mă iubesc, pentru că mă simt lașă."

În mediul social și în familie, rezervarea și discreția sunt obligatorii pe plan emoțional, iar cei care manifestă un astfel de control exacerbat sunt percepuți pozitiv. Astfel, în romane sau în filme, majoritatea persoanelor care se lasă în voia emoțiilor sunt asociate cu o vulnerabilitate considerată greșită; cu siguranță, ele pot fi extrem de expresive și agreabile, dar sunt văzute ca fiind slabe și fragile, sărmanele victime ale lor înseși, care își pierd stăpânirea. Este obișnuit să concepi persoanele puternice ca fiind reci și enigmatice, iar persoanele slabe ca fiind agresate de emoțiile lor, ușor „în afara controlului".

Căpitanul Haddock, în celebra bandă desenată *Aventurile lui Tintin*, de Hergé, este exemplul personajului purtat de emoțiile sale, indiferent de natura lor. El poate fi, pe rând, atât

incontrolabil, cât și sensibil. Este personajul tip al colericului exploziv pe care îl voi prezenta în detaliu în capitolul 4. Printre protagoniștii în întregime „sub control", îmi vine în minte, de asemenea spontan, Gandalf, acest personaj-far din extraordinarul roman *Stăpânul inelelor*, de J.R.R. Tolkien. El se prezintă ca o persoană calmă, cu o seninătate care poate rezista la orice, în perfectă stăpânire de sine. Fiecare dintre acțiunile lui este determinată de logica unui rațional implacabil, degajat de orice sensibilitate, iar din acest punct de vedere este de temut.

Ponderea mediului socio-cultural

Exemplul cel mai caricatural, premiul Palme d'Or al emoțiilor interzise este acordat, de departe, plânsului: „Nu plângem când suntem puternici"; „Doar fetițele plâng". Nu putem plânge decât dacă situația este văzută „cu adevărat" tristă, ca moartea unui copil, o catastrofă naturală, relația dificilă dintre un copil și părintele lui abuziv sau moartea subită a unei celebrități. Din punctul meu de vedere, acest lucru se întâmplă din cauza unei obiectivități sociale reci, în care consensul face legea și particularitățile individuale sunt eliminate. Cel mai bine, plânsetele își au locul în singurătatea sufrageriei, arunci când scena dintr-un film devine, brusc, pretextul pentru a evacua o rană afectivă a copilăriei. De fapt, aici, nu este vorba să ne respectăm în funcție de sensibilitatea cu care ne trăim emoțiile, ci mai degrabă să intrăm în tiparul reprimării emoțiilor, ca să nu ne comparăm sau să comparăm felul în care trăim în secret, timid sau rușinos, durerea emoțiilor.

Această integrare socială și familială consolidează la fiecare, cu amărăciune, distanța progresivă care se instalează față de sine și creează frustrări ce alimentează furiile care nu au fost

exprimate niciodată sau au fost exprimate într-un mod inadecvat. În 2004, psihologul Paul Rosenblatt, de la Universitatea din Minnesota, a analizat datele a două studii despre doliu. Ele arată că un număr semnificativ de persoane și-au exprimat durerea plângând atunci când erau singure în mașină. Acolo, nu riscau să fie văzute sau deranjate.

Psihologii și psihiatrii evocă frecvent cauzele sociale și morale pentru a explica rezistența noastră de a ne trăi pe deplin emoțiile. Este adevărat că atunci când emoțiile se confruntă cu ideile și valorile profunde ale unei persoane, aceasta va avea tendința să-și regleze tensiunile interne prin diverse strategii, ca să anihileze sau să reducă impactul. Va recurge astfel la deplasare, la refulare, la negare, la regresie etc., adică la mecanisme psihologice de apărare care ar trebui să prevină unda de șoc ce provoacă emoții mai invazive. Voi aduce pe parcursul acestei cărți exemple concrete care ilustrează felul în care se exprimă aceste mecanisme diferite de apărare în situațiile banale ale cotidianului și mai ales modul subtil prin care acestea deviază cursul normal al libertății de a alege ce este mai bine pentru sine.

Mai mulți cercetători susțin că mediul social și moștenirile culturale și morale interferează direct în trăirea și exprimarea emoțiilor. Sunt de acord cu această afirmație, dar numai în parte, deoarece, fundamental, nu cred că acesta este principalul motiv care împiedică o persoană să se simtă liberă de a se deschide total emoțiilor sale. Ceea ce influențează mai mult, în afara componentei culturale și, deci, sociale, este mediul psihologic al persoanei, mai ales trecutul ei afectiv. Dacă eu consider emoțiile ca pe un motor al unei multitudini de acțiuni și dacă acest motor „s-a gripat", a fost nevoie ca acest blocaj să se instaleze pentru a altera fluiditatea relației cu sine și cu ceilalți. Pentru

a explica complexitatea alegerilor în viață, postulez că psihismul și emoțiile au cea mai mare influență.

Din acest punct de vedere, cred că studiul psihicului este cu adevărat calea regală ca să observăm, să analizăm și să înțelegem modelele cognitive și comportamentale care fac persoana să greșească, dar și ca să le dezvoltăm din nou în așa fel încât să favorizăm apariția fericirii. Știu că anumite gânduri și percepții, plăsmuite pe niște baze false din copilărie, trasează exact drumul către o proastă dispoziție. Acesta este interesul principal al analizei și al înțelegerii propriilor furii: să urmărim blocajele afective pe care ni le relevă, pentru a le transforma într-o stare cu adevărat mai bună.

Neuropsihologia furiei

Pentru o mai bună înțelegere a pulsiunilor noastre distructive și a furiilor care decurg din acestea, mi se pare interesant să ofer informații complementare asupra impactului lor dintr-un punct de vedere neuropsihologic. Ce se întâmplă de fapt atunci când o persoană este furioasă?

Orice persoană furioasă trăiește un stres de o intensitate semnificativă care provoacă secreția unei molecule mesager (numită „neurotransmițător") a sistemelor nervos și hormonal: adrenalina. Dintr-odată, fluxul sanguin este intensificat spre mușchi și creier, respirația se accelerează, ca și ritmul cardiac, iar rezervele energetice sunt eliberate în sânge. Căutările cele mai recente în neurobiologie și în neuropsihologie arată în ce punct omul modern stresat se îmbolnăvește, încet dar sigur, de incapacitatea de a-și gestiona bine impulsurile negative. Furiile neînțelese, canalizate greșit, relevă invadarea emoțională a unei persoane inundate de stres și îi afectează în mod direct

funcționamentul psihologic. Furiile creează în ele însele sechele psihice care acționează la nivelul creierului și le împiedică să metabolizeze suferința. Oamenii de știință arată astăzi fapte surprinzătoare despre impactul furiei și al stresului asupra sănătății noastre; lista este pe cât de impresionantă, pe atât de îngrijorătoare:

- încetinirea activității cerebrale;
- creșterea semnificativă a producerii de grăsimi (persoana are tendința să ia în greutate și dificultatea de a o pierde);
- modificarea telomerilor (extremităților) cromozomilor, până la punctul de a altera procesele celulare intervenind în special în procesul de îmbătrânire;
- hipertensiunea arterială și creșterea numărului de boli cardiovasculare;
- mărirea producției de cortizol și de adrenalină, acești hormoni intervenind direct în comportamentele de agresivitate sau de evitare;
- slăbirea sistemului imunitar și vulnerabilitatea ridicată în fața virușilor care așteaptă;
- creșterea riscurilor de boli psihosomatice;
- sensibilitatea crescută la predispozițiile familiale la boli precum cancerul;
- neglijența sau banalizarea simptomelor (refuzul consultației, refuzul tratamentelor etc.).

Persoanele furioase cumulează în general mai multe dintre caracteristicile enumerate înainte. Astfel, furia este extrem de deprimantă și costisitoare pe plan fizic și psihologic. Pentru a fi totul clar, ar trebui să te confrunți cu o realitate îngrijorătoare foarte des ignorată: furia cronică poate omorî. Dacă nu, te îmbolnăvește și reduce speranța de viață, atât a femeilor, cât și a bărbaților.

Fără ezitare, răspunsul psihologic al persoanei agresate este, la rândul lui, agresiv: este interesant, deoarece acest lucru ne lămurește asupra acestei tendințe naturale, spontane și a reflexului de a răspunde agresiunii prin agresiune. Ochi pentru ochi, dinte pentru dinte. Atunci când controlul pulsiunilor agresive nu a fost dezvoltat în copilărie, observăm la persoana adultă furii impulsive sau explozive ale căror elemente declanșatoare în cotidian pot fi total inofensive; cu siguranță, exprimarea furiei este în acest caz disproporționată prin raportarea la situație. Cum frustrările din copilărie nu au putut fi exprimate și furiile lor au fost în consecință canalizate, ele găsesc modalitatea să apară cu prima ocazie. În mod contrar, putem constata că oricare ar fi situațiile de frustrare, chiar și cele care justifică furia, unele persoane și le interzic complet: nimic nu pare să le enerveze. Condiționarea suferită în copilărie a constat în refularea completă a oricărei pulsiuni agresive. Persoana adultă îl protejează astfel sistematic pe celălalt de furiile sale, le neagă și le reprimă.

Exprimarea supradimensionată a furiilor și refularea acestora reprezintă cele două fețe extreme ale furiilor foarte greșit gestionate. Dar, în psihologie, știm că orice comportament extrem denotă un dezechilibru al persoanei, chiar o neadaptare la mediul imediat și o limitare în libertatea alegerilor. Este vorba astfel să realizăm că dezvoltarea controlului de sine permite să ieșim dintr-un răspuns primar animalic, ca să producem un răspuns secundar uman. Ca să ieșim din impulsivitatea furiei și să adoptăm un mod de funcționare mai elaborat, care înseamnă o distanțare conștientă în fața sursei agresiunii, trebuie obligatoriu să trecem printr-o fază de tranziție. În timpul acestei treceri, strategii noi devin accesibile și permit, puțin câte puțin, să impunem limite adaptate exigențelor situațiilor de frustrare care generează furia.

2

Forţe vitale în competiţie

Pulsiune de viaţă, pulsiune de moarte

De la o vârstă fragedă, fiecare copil se găseşte rapid antrenat şi blocat în lumea emoţională a părinţilor lui, care se angajează să-i ofere ceea ce ei nu au primit în copilăria lor sau repetă practicile educative de care au avut parte. Încet, încet, copilul plin de viaţă descoperă duritatea anxietăţii. În viaţa de zi cu zi, el face faţă incapacităţii de a-şi satisface singur nevoile şi constată că părinţii lui nu răspund sistematic. Nu numai că aceştia din urmă nu-i înţeleg întotdeauna nevoile, dar, de asemenea, în anumite ocazii pot să aleagă să-i spună nu: mama nu îl ia în braţe într-un moment de suferinţă, tata nu-i dă jucăria lui preferată, i se refuză încă o bucată de prăjitură, este lăsat singur într-o cameră, plânge şi nu este consolat, nu i se dă voie să sară în pat, tata şi mama îi acordă multă atenţie fratelui mai mic care tocmai s-a născut etc. Pentru întâia oară, odată cu experienţa frustrării nevoilor sale şi limitelor care i se impun, se confruntă cu o sursă de energie negativă a neputinţei, care îl va

deranja foarte tare: intrarea în contact cu propria pulsiune de moarte. În același timp, el intră direct în această dualitate între pulsiunea de viață și cea de moarte, cu care se va întâlni, ca fiecare, pentru tot restul vieții.

Consider acești termeni psihanalitici și freudieni care sunt „pulsiunea de viață" și „pulsiunea de moarte" ca doi stâlpi fundamentali ai conduitei umane, ca ghidurile explicative ale orientării în viață, care arată cât este de fundamental aptă o persoană ca să-și edifice propria fericire sau cât de fundamental este de blocată în autosabotaj și în dependența de ceilalți. De fapt, în funcție de prezența predominantă a pulsiunii de viață sau de moarte, o persoană va trăi mai degrabă într-o dinamică interioară de bunătate și într-o unitate a ființei sau în distrugere, agresiune și disociere.

Pulsiunile de viață și de moarte vin din interior și trec prin corp pentru a se exterioriza și a fi satisfăcute. Mijloacele folosite de un individ, comportamentele pe care le manifestă ca să răspundă tensiunilor interioare și să încerce să readucă echilibrul sunt indicatori ai instinctului primar pe care îl emană. Astfel, în fața capriciilor vieții, o persoană care rămâne iubitoare și constructivă mărturisește contactul privilegiat cu pulsiunea de viață; o persoană care tinde să (se) distrugă prin pierderea controlului și a agresiunii este, incontestabil, în legătură directă cu pulsiunea sa de moarte. În pulsiunea de viață, personalitatea rămâne structurată și organizată (dragoste, dorință, motivație, decizii pozitive etc.) și în oglindă; în pulsiunea de moarte, personalitatea se dezorganizează în grade diferite (autodistrugere, distrugere, depresie, psihoze etc.). Acolo unde pulsiunea de viață unește, leagă, combină și asamblează în unități care au sens, pulsiunea de moarte separă, respinge, dezbină, împarte și anulează.

Un amestec complex ca sursă de echilibru

Amestecul extrem de complex al acestor două pulsiuni formează esenţa însăşi a echilibrului nostru individual. Aşa cum a spus, pe bună dreptate, psihanalistul Francis Pasche: „Zgomotul vieţii nu vine numai de la Eros (simbolizând pulsiunea de viaţă), dar şi de la toate amestecurile incomplete ale Erosului şi de la pulsiunea de moarte (Thanatos), în care domină ba una, ba cealaltă dintre aceste două tendinţe, atât aici, cât şi acolo"[1].

În accepţiunea sa psihanalitică, pulsiunea trebuie înţeleasă ca o sursă de excitare corporală a cărei natură profundă este să reducă – sau chiar să elimine – o stare de tensiune, ca să aducă o fiinţă la o stare de echilibru. În acest sens, pulsiunea este mai întâi somatică – sau organică, deoarece porneşte din corp –, iar decizia sa este psihologică, într-un sentiment emoţional care orientează acţiunile pozitive sau negative.

Pulsiunea de viaţă şi pulsiunea de moarte (şi subcategoriile lor pe care le vom vedea pe parcurs) sunt două tipuri de pulsiuni instinctuale complementare. Chiar dacă o persoană are mai mult contact cu pulsiunea sa de viaţă, acest lucru nu înseamnă că pulsiunea sa de moarte este inexistentă. Astfel, în funcţie de situaţiile de zi cu zi, pulsiunile se pot exprima exclusiv sau împreună, dar ele sunt întotdeauna inseparabile şi complementare. Termenul de instinct în pulsiuni este interesant deoarece ne permite să înţelegem că energia la care trimit acestea este de ordinul unei producţii şi a unei expresii spontane şi involuntare. Spunem deci, mai simplu, că nu putem să controlăm creşterea pulsiunilor. În consecinţă, ar trebui să ne îngrijorăm că nu putem să acţionăm asupra pulsiunilor şi că suferim inevitabil

---

[1] Francis Pasche, „Des concepts métapsychologiques de base", *Revue française de Psychanalyse*, vol. XLIX, nr. 15, 1985.

din cauza lor? Absolut nu, pentru că ele nu acționează complet în afara controlului nostru, mai ales nu în exprimarea lor obiectivă pe plan comportamental: cu cât o persoană se înscrie în cotidianul ei echipată cu informații psihologice solide despre sine, cu atât ea este în contact strâns cu pulsiunile sale. În psihologie, *sinele* desemnează „un ansamblu de senzații, de amintiri, de achiziții, de cunoștințe despre sine și despre ceilalți legate de trecutul nostru personal și care formează fundalul acțiunilor noastre"[1], cum l-a definit Francis Eustache, doctor în neuropsihologie.

Într-o sănătoasă aptitudine de introspecție, orice persoană „conștientă" poate să anihileze tentativele de a depinde de pulsiunea de moarte și de subcategoriile sale, pentru a privilegia pulsiunea de viață în marea diversitate a expresiilor sale subtile. Deci putem, incontestabil, să transformăm energiile negative ale furiilor care se exprimă în noi în energii pozitive conștient îndreptate către bunăstarea sinelui.

A alege construcția sau distrugerea

Consider că alegerile în viață observabile ale unei persoane sunt măsuri concrete ale capacității sale de a pune în ordine încurcăturile complexe ale manifestărilor pulsiunilor sale. Pentru ca procesul să fie pe deplin conștient, cu totul inconștient sau un amestec subtil între cele două, suntem invitați sistematic să mergem pe un drum de construcție – care ne face să creștem – sau pe un drum de distrugere – care ne face să regresăm sau să stagnăm. Astfel, toate situațiile de zi cu zi implică luarea de decizii ale căror consecințe ne vor afecta calitatea

---

[1] Francis Eustache, *Pourquoi notre mémoire est-elle fragile?*, Paris, Éditions Le Pommier, 2003.

vieții, și este cu adevărat posibil să decriptăm prin ce anume emană ele o determinare pozitivă – animată de pulsiunea de viață – sau o determinare negativă – transformată de pulsiunea de moarte. Aceasta este, de asemenea, influența pozitivă pe care fiecare persoană caută să o construiască sau să o consolideze în cadrul psihoterapiei. Într-adevăr, rolul meu de psiholog este, printre altele, acela de a ajuta persoanele în suferință, aproape exclusiv prinse în pulsiunea de moarte, să creeze perspective noi de construire, pentru a regăsi un contact strâns și mai constant cu pulsiunea de viață. Odată ce persoana este capabilă să decodeze clar pulsiunile care acționează în alegerile sale de viață – și blocajele eventuale pe care le anunță acestea – este posibil pentru ea să-și orienteze pulsiunile spre gânduri și comportamente mai constructive.

În psihoterapie, eu nu încetez să-mi sprijin ascultarea, validarea și intervențiile mele pe gânduri, raționamente și cuvinte care ajută la părăsirea morbidității pulsiunii de moarte, pentru a inspira deschiderea unui drum spre dinamismul și vitalitatea pulsiunii de viață. Dacă de mai bine de 20 de ani observ că această mecanică de schimbare funcționează, o fac deoarece cuvântul este, înainte de orice, un simbol care poate avea puterea să distrugă, dar și să construiască. În final, intențiile profunde ale cuvintelor pe care ni le adresăm în interior, a celor care ne sunt adresate sau a celor pe care le adresăm altora devin un adevăr la care aderăm cu ochii închiși sau pe care îl privim cu un ochi critic.

Acest lucru face diferența absolută în ceea ce privește starea noastră de bine, deoarece, în fond, nu există adevăr, există doar percepțiile noastre, care trasează drumul credințelor și convingerilor noastre. De fapt, eu pot să percep că nu am o valoare mare, dar pot să decid în mod fundamental opusul; frumusețea

acestui ultim *a priori* este că nimeni nu mă poate împiedica în totalitate să am această percepţie, în afară de mine! Aşa cum putem să vrem să ne distrugem printr-o dorinţă de anihilare, putem şi să vrem să ne iubim printr-un narcisism constructiv.

De-a lungul vieţii noastre, atunci când o nevoie nu este satisfăcută, corpul nostru răspunde printr-o tensiune interioară care solicită şi ne mobilizează imediat resursele psihologice, ca să găsească un răspuns adecvat. După cum se poate presupune din denumirile lor, atunci când pulsiunea de viaţă se exprimă, ea este dedicată menţinerii unei energii constructive, motivării de a merge înainte şi echilibrului vieţii, în timp ce pulsiunea de moarte, perechea ei – şi nu opusul ei –, este o sursă activă de agresivitate, de violenţă, de punere în pericol, de repetare a schemelor care ne fac să greşim, de morbiditate, de distrugere şi de autodistrugere. Freud a considerat, în mod normal, pulsiunea de viaţă de partea Erosului, zeul iubirii în mitologia greacă, iar pulsiunea de moarte de partea Thanatosului, personificarea morţii. Metafora este extrem de interesantă şi foarte explicită, punând în evidenţă ideea că în pulsiunea de viaţă persoana este prinsă într-un registru vast de conduite care tind către o dinamică a mişcării, în timp ce în pulsiunea de moarte conduitele sale sunt total orientate către sfârşitul în paralizie şi stagnare. De aici decurg subcategorii ale pulsiunilor care reiau aceste obiective şi le dirijează către aceeaşi mişcare.

Pulsiuni de autoconservare, pulsiuni sexuale, pulsiuni epistemofilice

În pulsiunea vieţii, întâlnim un grup de subpulsiuni, cum ar fi pulsiunile autoconservării, pulsiunile sexuale şi pulsiunile epistemofilice.

Pulsiunile de autoconservare sunt dedicate nevoilor de bază care răspund funcţiilor biologice esenţiale, precum foamea şi setea; din acest punct de vedere, ele se apropie de nevoile fiziologice ale nivelului 1 definite de Abraham Maslow în piramida necesităţilor.

Pulsiunile sexuale sunt direct legate de libido, această energie specifică dedicată sexualităţii, care reflectă dorinţa şi mişcarea de actualizare a propriei sale plăceri într-o mişcare către sine unită cu mişcarea către celălalt. În ceea ce priveşte acest lucru, cred că echilibrul, în fond, se defineşte perfect în această capacitate de a-şi satisface propria plăcere sexuală cu sine însuşi şi cu celălalt. Într-adevăr, dacă o persoană îşi suprainvesteşte plăcerea sexuală strict cu sine sau strict cu partenerul, ea pierde în acelaşi timp contactul privilegiat cu diversitatea practicilor şi cu bunăstarea unei conştiinţe depline a individualităţii sale sau a necesităţii de a fi în relaţie cu ceilalţi; evident, ea este astfel în dezechilibru şi îşi pierde vitalitatea şi armonia. Ideea este următoarea: dezvoltarea aptitudinii sănătoase a unei mişcări de du-te-vino la sine şi de la sine la celălalt, într-o sexualitate care oferă stimulări şi surse de plăceri diversificate.

Pulsiunile epistemofilice desemnează înclinaţia către cunoaştere şi către stăpânirea de informaţii. În această sete de a învăţa, persoana se foloseşte spontan de dorinţa sa de cunoaştere, de investigare şi de curiozitatea sa intelectuală. În primii ani de viaţă, experienţele precoce ale accesului la informaţii şi explicaţiile la întrebările pe care le pune un copil vor avea un impact semnificativ asupra motivaţiei ulterioare de „a vrea să ştii", în special în dezvoltarea competenţelor de căutare, de cunoaştere şi de aprofundare. Astfel, satisfacţia – sau nu – a curiozităţii intelectuale a unui copil la vârstă fragedă va influenţa poziţia

sa psihică în fața lui „a ști", în sensul larg al termenului, pentru restul vieții. Lipsa accesului la anumite răspunsuri la întrebările pe care le pune copilul asupra trecutului său sau a lumii care îl înconjoară poate să-i insufle o fixație pe plan psihic, care va evolua eventual, în funcție de intensitatea frustrării trăite, spre comportamente obsesive și compulsive; ar putea, de asemenea, să rămână cantonat în ideea că are neapărat nevoie să știe și este absolut necesar să-și satisfacă această nevoie el însuși.

Profit de acest lucru ca să precizez cât de mult au părinții tendința să îi priveze pe copii de informații care ar putea interveni în mod direct în construirea personalității lor. Prea des, au sentimentul că acesta nu poate urmări anumite sensuri sau că este bine să-l „ocrotești" omițând anumite informații; apoi, trebuie să spunem că, în fața confuziei lor vizavi de situațiile de viață care îi implică direct, mulți părinți se protejează ascunzând realități pe care le gestionează greșit pe plan afectiv sau emoțional. Astfel, copilul simte pe deplin tulburările și incoerențele părinților: privat de informații care l-ar putea ajuta să se dezvolte, el va căuta cu orice preț să-și satisfacă nevoia. Pentru aceasta, poate mai ales să înceapă să caute, să asculte pe la uși, să pună neîncetat întrebări celor din preajma sa, pe scurt să manifeste o multitudine de comportamente care îi vor permite, eventual, să primească informațiile la care aspiră, evitând întrebările directe către părinții lui, pe care îi știe indisponibili. Problema este că, atunci când aceștia nu sunt o sursă accesibilă de informații, copilul găsește alte mijloace de a obține răspunsuri și de a-și formula opiniile și, din păcate, aceste mijloace nu sunt întotdeauna adecvate. În cele din urmă, când nu reușește să obțină informațiile scontate, în disperare de cauză el își construiește propria explicație, în ciuda tuturor, și uneori fără

niciun fundament bazat pe realitate. Ne imaginăm foarte bine la ce construcții greșite și la ce temeri poate să ajungă, întrucât intră într-o lume de raționamente și de gândiri deformate și extrem de anxioase.

La final, pentru a trage o concluzie despre pulsiunile de viață și subcategoriile lor, aș vrea să amintesc că obiectivul lor este să mențină persoana într-o excitare canalizată care o îndreaptă să producă comportamente salvatoare de bunăvoință; astfel, aceasta se construiește pozitiv și își favorizează bunăstarea într-un proiect mai larg de construcție progresivă a propriei fericiri.

Pulsiuni de distrugere, pulsiuni de agresivitate

Pulsiunea de moarte și subcategoriile ei, pulsiunile de distrugere și de agresivitate, sunt intrinsec legate de scăderea tensiunilor interne și de compulsia la repetiție. De fapt, orice ființă umană pare fundamental împinsă la homeostază, această tendință naturală de a vrea să menții un anumit echilibru sau de a vrea să-l restabilești dacă este amenințat sau deficitar. De asemenea, notez, pentru a întări această idee, că acest principiu se aplică în același timp pe planurile fiziologic și psihologic.

După naștere, o serie de experiențe de viață au putut să deterioreze într-un mod semnificativ echilibrul unei persoane și să genereze frustrări care continuă să se exprime în timp. Am acumulat în special o cantitate nemăsurată de furii care nu au fost întotdeauna identificate și exprimate adecvat. Astfel, plecăm în viață cu acest bagaj de greutăți, foarte variabil în funcție de indivizi și de trecutul lor.

Compulsia la repetiție

Pentru a răspunde la disconfortul dezechilibrului, mecanismul reflex de repetiție constă în reproducerea schemei interacțiunilor neplăcute, pentru a încerca activ să reluăm controlul asupra lor. Iată ce se întâmplă într-un mod inconștient: dacă am fost neapreciat în copilărie, voi intra în relație în viața de adult cu persoane care mă devalorizează – cum o făceau părinții mei –, ca să încerc să contracarez ceea ce îmi lipsește, reușind de această dată să mă fac recunoscut și iubit. Din păcate, dacă persoana este animată de pulsiunea sa de moarte, intervenția ei asupra acestor situații dureroase va genera o nouă suferință, pentru că nu se rezolvă nimic prin autodistrugere sau distrugere. A intra în contact cu persoane care au același profil psihologic ca părinții noștri nu va rezolva nimic din lipsurile trecutului nostru cu ei, dar ne plasează într-o situație care riscă puternic să reproducă o dinamică identică de suferință; foarte repede, același disconfort interior va reapărea în această relație.

Referitor la aceasta, observ că unele persoane sunt într-adevăr prinse în scenarii de repetiție care le aruncă într-o dezorganizare imensă: „Mă regăsesc mereu în aceleași situații dificile. De ce această tendință de a întâlni același tip de parteneri?"; „Constat, după atâția ani, că încă mă aștept să am o relație satisfăcătoare cu mama. De ce?"; „Oricare ar fi locurile de muncă pe care le am, de ce sunt întotdeauna dezamăgită de relațiile mele de serviciu?" În loc să rămânem veșnic la anumite lipsuri din trecutul nostru, stabilind relații cu persoane care ni le arată (sub influența pulsiunii de moarte), este fundamental să ne resemnăm pentru ceea ce nu ne-a fost dat în copilărie și să înțelegem că anumite persoane din trecutul nostru ne sunt interzise în viața de adult. Sub influența pulsiunii de viață, putem

stabili, deci, relaţii cu persoane binevoitoare cu care nu ne vom bate niciodată, deoarece ele ne recunosc calităţile.

Îmi voi permite o precizare esenţială, pentru ca cititorul să nu-şi imagineze că, dacă o prezint aici, compulsia la repetiţie este exclusiv asociată cu pulsiunile de distrugere şi de agresivitate. Acest lucru ar fi fals. Compulsia la repetiţie aparţine în acelaşi timp pulsiunilor de viaţă şi pulsiunilor de moarte, pentru că, prin evocarea situaţiilor dureroase din trecutul său, orice persoană îşi oferă ocazia să reviziteze emoţiile de durere care nu au fost eliminate şi, deci, să încerce să le repare. Aceasta este în special dinamica muncii din psihoterapie, unde toate experienţele semnificative de viaţă sunt fin disecate, cu obiectivul precis de a regăsi armonia mecanismelor emoţionale în joc. Rezolvarea situaţiilor recurente generale prin această compulsie la repetiţie se va exprima diferit în funcţie de trecerea ei prin filtrul pulsiunilor de viaţă sau prin cel al pulsiunilor de moarte. Astfel, când este preluată de pulsiunea de viaţă, va avea ca rezultat o decizie pozitivă care îi va permite să treacă la o altă dinamică interioară, mai matură. În cazul în care compulsia la repetiţie este preluată de pulsiunea de moarte, rezoluţia este nulă şi cercul vicios este închis, iar repetiţia nu va fi decât reflecţia palidă a unei stagnări care reînvie frustrarea; câte puţin în fiecare zi, persoana retrăieşte încontinuu aceeaşi zi, iar în aceeaşi zi, aceleaşi evenimente negative, fără să le schimbe niciodată cursul.

Pulsiunea de distrugere împotriva celorlalţi sau a sinelui

Din denumirea ei înţelegem cu uşurinţă că pulsiunea de distrugere este o expresie parţială a pulsiunii de moarte, iar obiectivul

său principal este să-și întoarcă agresivitatea către celălalt, ca să îl distrugă în totalitate; astfel, persoana care este pradă pulsiunii de distrugere își permite să-și expulzeze energia vie și dureroasă către celălalt (concubin, partener, prieten, coleg etc.), care devine astfel obiectul eliberării emoționale. Furia are aici aspectul unei violențe verbale și psihologice, de hărțuire, de tiranie, de manipulare, de furie surdă, de agresivitate pasivă; acestea sunt tipurile diferite de furie pe care le abordez în capitolele următoare.

Pentru anumite persoane, din cauza controlului insuflat de părinți în copilărie, mișcarea este complet inversată, iar interdicția, foarte ancorată în interior, nu permite exprimarea – canalizată sau nu – a pulsiunii de distrugere. Energia resimțită este reprimată, pentru a-l păstra pe celălalt (părintele), și, de fapt, întoarsă asupra sieși: acesta este deci modul de funcționare ales de persoanele care suferă de autodistrugere. Furia se transformă astfel în bunătate falsă, în furie înăbușită, în furie deviată, în automutilare, în anorexie, în bulimie, într-o sexualitate abuzivă sau compulsivă, în tentative de suicid și în dependențe diverse; acestea sunt diferitele forme de furie pe care le voi detalia în a doua parte a cărții.

Dirijată către interior, pulsiunea de moarte se exprimă prin autodistrugere: pentru a-i reduce tensiunile, trebuie în primul rând să se distrugă pe sine; dirijată către exterior, se manifestă prin pulsiunea de distrugere: pentru a-i reduce tensiunile, trebuie în primul rând să îl distrugă pe celălalt.

Pulsiunea de agresivitate pentru a-l controla pe celălalt

Pulsiunea de agresivitate, o altă subcategorie a pulsiunii de moarte, se traduce prin noțiunea de comportament cu caracter

ostil, cu conduite a căror intenție fermă este să se elibereze de tensiuni vărsându-și energia negativă asupra celuilalt; componenta sa principală este, bineînțeles, agresivitatea. Pulsiunea de distrugere și pulsiunea de agresivitate acționează în comun, dar se disting totuși prin scopurile pe care le au: dacă pulsiunea de distrugere poate viza să-l anihileze pe celălalt, pulsiunea de agresivitate are ca obiectiv să-l domine, să exercite un control asupra lui. Sadismul este un exemplu foarte explicit al unei pulsiuni de agresivitate manifestată către exterior; sadicul urmărește, într-adevăr, în agresivitatea sa exterioară, să-l domine pe celălalt.

Într-un mod mai perfid, manipularea este tot o pulsiune de agresivitate, a cărei intenție este de a-l domina pe celălalt pentru a-și satisface propriile nevoi, de exemplu afective sau financiare; agresivitatea constă în acest caz în a recurge la mijloace indirecte cu scopuri răuvoitoare. După cum preciza Ernest Jones, psihiatru și biograf al lui Freud, pentru a descrie pulsiunile agresive: „[...] ne putem sprijini pe cuvintele: combativitate, cruzime, ură, ostilitate, distructivitate, animozitate, dorință de moarte etc."[1].

Să ne cunoaștem recunoscând pulsiunile

Să te cunoști înseamnă să identifici și să clarifici rădăcinile, reminiscențele și ramificațiile pulsiunii tale de viață și a pulsiunii tale de moarte. Trebuie să-ți amintești că acestea tind să se exprime în conduitele, acțiunile și comportamentele pe care suntem împinși să le avem spontan și, mai ales, trebuie să faci

[1] Ernest Jones, *La vie et l'œuvre de Sigmund Freud*, Paris, PUF-Quadridge rééd., 2006.

bine diferența între pulsiunile constructive și pulsiunile distructive; pentru anumite pulsiuni care se impun cu forța și sunt aproape de nestăpânit introspecția este necesară, pentru că înțelegi acum că pulsiunile pot fi prieteni „falși". Pe scurt, să spunem că pulsiunile de viață unesc, construiesc și constituie surse vii de entități bogate în energie, în timp ce pulsiunile de moarte dezbină, distrug și se opun entităților vitale, ca să le facă anorganice, să le facă să moară.

Dualitatea pulsiune de viață/ pulsiune de moarte este extrem de activă pe parcursul vieții noastre și se află în centrul a ceea ce ne animă în alegerile noastre către propria ascensiune sau propria pierdere, către relațiile sociale, de iubire și de prietenie sănătoase sau nesănătoase. Am convingerea că miza fericirii vieților noastre este să menținem un echilibru solid între pulsiunile noastre vitale și pulsiunile noastre morbide și că trecând de la unele la altele, să construim, pas cu pas, un cadru mai puternic vieții noastre.

Creșterea pulsiunilor în copilărie

Datorită acestor explicații detaliate asupra pulsiunii de viață și a pulsiunii de moarte, este mai evident acum să ne imaginăm procesul în primii ani de viață. Atunci când, în copilărie, o nevoie nu este satisfăcută, acest lucru creează o profundă dezamăgire. Copilul resimte intens că perioada confortului în condiții de siguranță din perioada intrauterină, în care toate nevoile erau satisfăcute în mod continuu fără ca el să ceară acest lucru, s-a încheiat. El experimentează astfel o angoasă fundamentală: se lovește de realizarea bruscă a faptului că nu este capabil să aibă pe deplin grijă de el însuși și că este obligat

să apeleze la părinţii lui ca să-şi satisfacă nevoile; dar acest lucru vrea să spună, de asemenea, că părinţii lui ar putea, eventual, să nu fie acolo pentru el! Adesea, echilibrul interior al corpului şi al spiritului este rupt. Aceste prime experienţe relaţionale cu părinţii şi răspunsurile lor, adecvate sau nu, îi vor marca dinamica interioară a fiinţei pentru mulţi ani. Astfel, de la anxietatea născândă, copilul poate trece la reasigurare... sau la momente repetate de anxietate. Va rămâne tulburat şi paralizat într-o angoasă de durată care va deveni cronică.

Ca adulţi nu apreciem cât de mult aceşti ani de la începutul vieţii îmbracă un caracter fundamental în termeni de autonomie. Dar ne rămâne o memorie reziduală ale cărei urme le putem bănui din momentul în care, chiar dacă ne putem satisface propriile nevoi într-un mod potrivit ca adulţi, o parte din noi – oricât ar fi de mică – visează încă la absolut, că cineva va fi acolo pentru noi şi va avea grijă de toate nevoile noastre. Unii trăiesc ocazional acest lucru în fantezia lor, ca un vis rapid abandonat care le diminuează suferinţa pentru un timp, dar pe care îl ştiu nerealist. Alţii se pierd în acest vis pe o durată mai întinsă, în relaţii intime sau, brusc, dacă celălalt nu este disponibil pe plan emoţional, sunt invadaţi de un sentiment de urgenţă şi de nelinişte, ca o veche fantomă a respingerii care vine din copilărie, iar panica pune stăpânire pe ei. Câte crize de cuplu, câte explozii de agresivitate au izbucnit dintr-o astfel de dezamăgire în faţa bănuitei dezangajări a partenerului? Ce răni ale unui trecut îndepărtat au trezit memoria copilăriei fără să ne avertizeze?

Nimeni nu ar putea pretinde că nu a suferit niciodată în copilărie. Adică, suntem toţi nişte handicapaţi emoţional? Exact, cel puţin pentru că toţi suntem atât de jenaţi şi de stângaci cu

emoțiile noastre. Și chiar dacă evocăm gradele extrem de diverse ale acestui handicap, cred în mod fundamental că foarte puțini dintre noi se simt confortabil cu emoțiile și foarte puțini își oferă privilegiul să meargă să le cerceteze pe unele dintre ele, mai ales pe cele care merită, deoarece îi blochează și în prezent. Sau, dacă nu este decât un drum de reconstrucție, eu știu că întoarcerea sinceră și angajată asupra emoțiilor dureroase din trecut readuce în memorie voința conștientă de a prelua controlul asupra a ceea ce a fost furat: libertatea unui sentiment legitim și liniștitor care avea sens.

Deviată de la cursul ei, viața unui copil este brusc orientată către o intersecție în care totul merge mai încet. Și dacă recunoașterea nu este dobândită în acești ani de tinerețe, începe cursa, interminabilă în ciuda timpului care trece, de căutare frenetică a „altuia", oricare ar fi, care, în sfârșit, va face să vibreze din interior această coardă a valorizării pe care ființa, în totalitatea ei, vrea să o simtă. Din păcate, în virtutea compulsiei la repetiție (pe care am abordat-o înainte), o persoană căreia îi lipsesc aprecierile este pradă acestei funcționări fatale de apropieri condiționate de persoane care induc această repetiție la frustrare. Doi inconștienți se întâlnesc cu ușurință, animați de aceeași dorință de a suferi. Unul va spune: „Am această nevoie imensă de apreciere și de recunoaștere. Satisfă-o". Iar celălalt va răspunde: „Și eu am această nevoie imensă de apreciere și de recunoaștere. Satisfă-o". Sau: „Am această nevoie imensă de a devaloriza și de a lipsi de recunoaștere pe oricine. Lasă-mă să o exersez pe tine". Persoana va trebui să facă o muncă serioasă de introspecție pentru a distruge roata pulsiunii de moarte și a abandona în același timp furia profundă și invadatoare care o împinge mereu să-și facă rău.

Lipsa este necesară dorinței

Copii sau adulţi, oricare ar fi complexitatea schemelor posibile ale trecutului vieţii noastre, toţi căutăm să ne atenuăm tensiunile interioare. Dar insatisfacţia rămâne întotdeauna, cel puţin parţial, pentru că, în ciuda diversităţii surselor noastre de liniștire – cele pe care ni le oferim sau cele pe care le construim –, ele se înscriu neîncetat în deficit prin raportare la satisfacerea totală la care aspirăm. Altfel spus, lipsa și frustrarea care decurg din acest lucru sunt parte integrantă a naturii umane și ar fi înţelept să renunţăm la o satisfacţie totală care ar răspunde la ansamblul relelor noastre. Cred că iubirea necondiţionată de sine sau de ceilalţi nu există, dar cred că este indispensabil să dispui în interiorul tău de un nucleu neclintit de iubire. Putem să tindem spre fericire dacă, și doar dacă, acceptăm de asemenea prezenţa rezonabilă a unei componente necesare de insatisfacţie. Este necesar să urmărim această ofertă inexorabilă, deoarece integrarea următoare va decurge din înţelegerea ei: insatisfacţia este motorul dorinţei, iar dorinţa, a motivării intrinseci pentru trecerea la acţiune. Tensiunile care fac să apară dorinţa se nasc din nevoile noastre nesatisfăcute. Din această dorinţă se va naște apariţia ideilor, anticiparea acţiunilor concrete pe care să le întreprindem și a comportamentelor pe care să le dezvoltăm ca să ne apropiem de satisfacţia pe care ne-o dorim atât de mult.

În fond, nu atingem cu adevărat fericirea decât atunci când nu încetăm să tindem spre ea și când suntem înarmaţi cu răbdare, când nu renunţăm la acest impuls, oricare ar fi întâmplările neprevăzute ale cotidianului. Ca să ne întreţinem această dispoziţie sufletească și să ne cultivăm propria motivaţie, este bine să ne amintim fraza poetului Paul Éluard: „Trecutul este un ou spart, viitorul este un ou clocit".

3

Interzis furiei

Furia refulată în copilărie

Uităm foarte des că bebelușul se naște în violență, atât cea a contracțiilor mamei pentru a-l expulza, cât și cea a primului său țipăt strident și a celor care vor urma ca să ne alerteze asupra indispoziției sau urgenței satisfacerii nevoilor sale. „Am fost aruncat în lume", spunea Heidegger, și aceste câteva cuvinte presupun în mod corect incertitudinea vieții.

Nu alegem nici să ne naștem, nici condițiile în care ne naștem: trebuie să găsim modalitatea prin care să ne facem loc. Odată cu viața vine violența de a trăi, nu cea de a agresa. Or, părinții văd în furii o violență care îi agresează și pe care vor să o controleze cu orice preț. Îmi pun întrebări asupra acestei exasperări a părinților față de plânsetele și furiile bebelușilor și ale copiilor mici. Nu pot să nu văd acolo sechelele propriilor lor experiențe de nou-născuți. Cum i-au primit în acel moment? Cum i-au consolat? I-au calmat cu aceeași promptitudine pentru a-i vedea că-și reprimă furiile? Cum

trecutul și comportamentele noastre nu încep din prima zi de viață, mi se pare că, în reacțiile noastre față de propriii copii, trebuie să vedem de asemenea moștenirea lăsată de generațiile precedente. În cele din urmă, vreau să spun că părinții nu ar trebui niciodată să piardă din vedere realitatea moștenirii intergeneraționale, care se exprimă și prin practicile educative spontane destinate copiilor lor. Astfel, un părinte reacționează întotdeauna în fața furiilor copilului său pornind de la propriul trecut și de la modul în care s-au ocupat de el părinții lui.

Deci, spontaneitatea părinților în materie de practici educative nu există; ea este, întotdeauna, o reacție la trecut. Niciun părinte nu este deci „virgin" în ceea ce privește gestionarea emoțiilor propriului copil. Această conștientizare este interesantă și permite în principal să fie luate în calcul anumite comportamente care ar merita să fie schimbate. În loc să se focalizeze pe furia unui copil a cărui intensitate deranjează, ar fi mai constructiv pentru copil și mai benefic pentru maturitatea părintelui să înțeleagă ce a declanșat *cu adevărat* furia și felul în care să-l ajute pe micuț să-și canalizeze această energie efervescentă. Nu o voi spune niciodată suficient: avem dreptul să fim furioși, dar nu avem dreptul „să ne exteriorizăm" furia prin cuvinte sau acte de violență.

Copilul are tendința să exprime în anturajul său furia care apare încă de la începutul vieții și într-un mod spontan. Desigur, părinții vor încerca să-i controleze furiile prin modalitățile care li se par potrivite cu situația momentului: îl vor lua în brațe, îi vor cânta o melodie, îi vor da să mănânce, îi vor atrage atenția asupra câinelui sau unei jucării, ca să-l facă să „uite" de furia lui, îl vor lăsa să plângă, îi vor banaliza starea, vor pretinde că nu este furios, îi vor cere să tacă etc. Furiile copiilor îi deranjează pe părinți, pentru că le este teamă de greutatea

privirii adulților care sunt martori la scenă și de etichetarea din partea acestora drept părinți răi sau părinți care își pierd controlul. Sunt rari părinții care încearcă să meargă dincolo de manifestarea furiei, ca să înțeleagă faptul că micuțul lor trăiește, în mod obiectiv, o dificultate momentană ale cărei tensiuni îl invadează fără ca el să știe cum să le oprească. Părinții au tendința să înlocuiască compasiunea necesară momentului cu forța atotputerniciei lor de a distruge furia de la rădăcină!

În funcție de răspunsurile privilegiate ale părinților în momentele de frustrări declarate ale copilului, acesta se va adapta rapid la metoda lor de a gestiona tensiunile. Pe parcursul primilor doi ani, copilul se va conforma cu ușurință controlului parental, apoi, crescând, răzvrătirea sa va fi adesea mai vie, mai ales dacă i se par nedrepte reacțiile părinților față de furiile sale. Trebuie să înțelegem bine că un copil nu poate să-și depășească cu adevărat tensiunile interioare și furiile asociate acestora decât dacă găsește modalități prin care să le exprime și să le canalizeze. Dacă părinții îl împiedică să experimenteze trăirea furiilor sale și îi trimit sistematic semnale de puternică dezaprobare, el va asimila profund faptul că modul său de exprimare a frustrărilor și furiilor este inadecvat. El nu va învăța să-și canalizeze emoțiile cu ajutorul părinților și își va interzice să se exprime liber. Ne imaginăm intensitatea suferinței unui copil privat de o anumită libertate, totuși fundamentală pentru construirea lui. Este lăsat singur în dezorganizarea lui și caută disperat să găsească un mijloc de a stăpâni această energie explozivă și debordantă pe care o simte atât de puternic în interiorul lui. Ce refugiu îi rămâne acestui copil care se lovește de dezaprobarea părinților față de furiile lui? Într-o mobilizare interioară extremă, el va învăța să rețină și să închidă această energie formidabilă, ca să nu mai fie niciodată resimțită de el

sau de altcineva: își va refula furiile. Acolo trebuie să vedem problematica multor situații de viață ulterioare.

Să-și reprime furiile pentru a avea grijă de părinții lui, să nu fie el însuși pentru a-și proteja părinții, să-și sacrifice propria forță vitală ca să se conformeze așteptărilor părinților, aceste lucruri le face cel mai bine un copil – și atât de mulți adulți mai târziu. Nu numai că se forțează să-și reprime furiile, dar se și închide în același timp în fața emoțiilor pe care le consideră periculoase. A-și refula furiile devine regula lui. În mesajele și actele de control ale părinților, copilul asociază, din păcate, o percepție negativă asupra lui și a ceea ce este. Înțelege că atunci când este furios nu este iubit, și rezolvă această ecuație prin raționamentul următor: „Dacă nu îmi manifest niciodată furia, voi fi iubit". Dar furiile, care nu vor găsi niciodată mijlocul prin care să fie ascultate, luate în seamă și rezolvate, continuă să se exprime în interior și să se acumuleze pe parcursul anilor. Iar în virtutea faptului că, nefiind eliminate, rămân prezente în el, acest copil nu va avea alte modalități posibile și acceptabile ca să și le exprime decât întorcându-le asupra lui însuși. Dacă interdicția exprimării furiilor este puternic ancorată în el, odată devenit adult nu va avea nicicând legitimitatea interioară de a face să iasă la suprafață realitatea furiei sale. Lovită de sindromul de „băiat bun" sau de „fată bună", această persoană va fi condamnată pe viață să-și afișeze comportamentele caracteristice celui sau celei care nu se enervează de nimic; va fi condamnată la un zâmbet permanent, pe care nimeni și nimic nu trebuie să-l schimbe.

La persoanele care își reprimă furiile, trebuie să vedem semnul plin de furie al unei interdicții majore impusă în copilărie: interdicția de confruntare. Singura soluție posibilă este să afișeze de fiecare dată masca bunătății sau să adopte o poziție

sistematică de resemnare. Vom vedea în paginile următoare care este profilul psihologic al celor veșnic binevoitori și al persoanelor care se resemnează ca să arate că atitudinea lor globală nu este o alegere, ci mai ales reflexul unei capacități de afirmare a cărei dezvoltare le-a fost împiedicată.

Furia refulată la vârsta adultă

În timp ce pun întrebări în psihoterapie unei persoane care își interzice furia, observ adesea că ea pare confuză în ceea ce privește identificarea a ceea ce simte în tulburările sale interioare. „Sunt complet incapabilă să spun ceea ce simt când sunt supărată pe cineva, îmi mărturisea Sofia, în vârstă de 33 de ani. Tot ce știu este că nu pot să fac altceva decât să tac."

Acest lucru are sens dacă înțelegi că, pentru a-ți exprima furia în mod potrivit, este necesar, înainte de toate, să-ți accesezi capacitatea de a simți pe plan emotiv, apoi să-ți transformi emoțiile în cuvinte. În această interdicție de a-l nemulțumi pe celălalt, persoana care își refulează furiile nu a dobândit dreptul de a spune; mai rău, ea și-a pierdut mai ales abilitatea de a simți subtilitățile reale ale propriei sfere emoționale. Descifrarea emoțiilor este deci transformată pentru a servi conformării induse de părinți în copilărie.

În această mișcare amplă a distanțării față de sine, pierderea principală este cea a ascultării și a respectului față de sine. Ar fi necesar să ne schimbăm fundamental viziunea despre viață și așteptările de la ea, pentru că viața nu funcționează după un ideal teoretic. Cu siguranță, ar fi mai simplu dacă oamenii ar fi onești, iubitori și generoși, iar unii sunt; din păcate, oamenii sunt, de asemenea, egoiști, de rea-credință, nedrepți și rău intenționați. Deci, este esențial să ne dezvoltăm capacitatea de a

pune limite sănătoase între noi și ceilalți și să ne alegem bine anturajul apropiat și mediul social în care evoluăm. Această atitudine globală dezvăluie o puternică siguranță de sine. Într-o astfel de situație, relațiile intime sunt mai armonioase, iar individul este mai pregătit să aibă grijă de integritatea sa fizică și psihică.

Noncolericii prinși în mecanismul lor de apărare

Indivizii care își reprimă furiile recurg sistematic la mecanismele lor de apărare pentru a evita să simtă această emoție. Astfel, ei se iluzionează prin raționamente care îi lasă să creadă că sunt persoane „cu control", fundamental bune și generoase. Ei urmează în mod conștient o etică a respectului și nu se enervează din politețe. În mod inconștient, pur și simplu își interzic exprimarea furtunilor interioare. Nimic nu poate opri angajamentul lor față de alte persoane, ceea ce sociologii numesc „darul și contra-darul", această atitudine globală care constă în a oferi pentru ca celălalt să ofere înapoi sau a oferi pentru a fi perceput pozitiv. Dacă se duc mult către bunătate și sacrificarea de sine, nu se vor enerva niciodată; după logica lor, persoanele cu care interacționează nu ar trebui nici ele să se enerveze. De fapt, această generozitate nu este decât de suprafață, deoarece, în fond, ei nu o aleg și toată dinamica lor relațională este dictată din interior după următoarea lege: oricare ar fi persoana și natura acțiunilor sale, nu este permisă nicio manifestare a furiei.

Bunătatea lor este măsura fricii pe care o au față de orice formă de confruntare. Evitarea – alt mecanism de apărare – este legea lor, iar pentru ea sunt foarte pregătiți cu strategii, chiar și cu cea de a alege, cu bună știință, să nu acorde credit la

ceea ce simt totuși cu intensitate. Din contră, pot acorda un credit mare anturajului lor imediat și pot reduce la tăcere intuițiile lor puternice; pornind de la acest lucru, devin posibile abuzuri și acte de lipsă de respect față de ei.

Am putea multiplica considerabil exemplele care pornesc de la această dinamică: domnul are o relație extraconjugală de câțiva ani, iar doamna nu și-a dat seama (se pretinde) niciodată; domnul trăiește de câțiva ani cu o alcoolică fără să știe; doi prieteni au o relație bazată în principal pe ajutor reciproc constant, pe care unul îl oferă celuilalt; o relație amoroasă este menținută în timp ce doamna compensează continuu lipsurile afective ale unui partener neglijent, care nu dă decât foarte puțin la schimb; în ciuda consumului evident de droguri al adolescentului și a refuzului său de a fi îngrijit, părinții continuă să se ocupe de el fără să spună nimic.

Binevoitorii falși sunt cu adevărat victimele călăilor care îi înconjoară sau au și ei o parte de responsabilitate? Prin definiție, binevoitorul fals lipsit de furie adoptă toate comportamentele care îl asigură să reducă la maxim riscurile de opoziție. Din acest punct de vedere, este un manipulator puternic, pentru care conflictul este o oroare. Funcționând în acest mod relațional exclusiv, el neglijează tratarea semnalelor de furie și beneficiul alertei lor. Refuză să se acomodeze cu prezența unei dificultăți care generează disconfort. Aceasta este prima funcție a furiei: să informeze despre existența unei confruntări interioare care bulversează și merită soluționată. Neluând în considerare această tulburare emoțională, furia va fi ignorată, netratată, iar rezolvarea dificultății pe care o preconizează va deveni, în același timp, imposibilă. Multiplicând acest proces de negare de-a lungul anilor sau întreaga viață, este ușor de evaluat trauma suferinței care se întinde iremediabil în timp.

Interzicerea furiei, un ordin al părinților

Când un individ își interzice orice manifestare a furiei, trebuie să vedem în aceasta mesajul subtil al poruncilor date de părinți, conștient sau inconștient, în copilărie: fie trăirea furiilor deplasate ale părinților a fost atât de traumatizantă încât copilul a jurat că nu va adopta niciodată acest comportament, fie dezaprobarea și judecata negativă a părinților au fost atât de intense încât copilul a refulat tot mai profund impulsurile furiei lui.

Astfel, din motive diverse legate de experiențele marcante și extrem de dezagreabile asociate furiei, persoana a dezvoltat o frică adevărată și o mare neliniște. De fiecare dată când furia tinde să se exprime, apare panica. Spontan, un mecanism de refulare este folosit drept răspuns la riscul actualizării furiei. Nu este furia în sine cea care sperie, ci mai mult riscurile pe care le atrage. În acest proces de gestionare a furiei, individul se mobilizează pentru a încerca să controleze greutatea încărcăturii emoționale și nivelul ei crescut de anxietate.

De fapt, o persoană care dezvoltă o teamă necontrolată în fața furiei în timp ce nu există un pericol real funcționează într-un mod pe care l-aș califica drept fobic. Așa cum este posibil să ai o fobie față de păianjeni sau de avioane, este posibil și să suferi de o fobie față de furii. Într-adevăr, chiar dacă, în mod rațional, persoana știe că de fapt furia nu duce neapărat la consecințe teribile, în ciuda a toate o invadează o teamă profundă. În timp ce furia pare incontrolabilă, inevitabilă sau iminentă, teama este și mai intensă și poate chiar evolua în teama-panică. Fobicul de furii este împins să adopte un mod de funcționare ale cărui elemente indispensabile sunt inconștiente și îi impun să construiască strategii de evitare extrem de complexe. Acest lucru îi influențează strict viața socială, deoarece persoana

afectată de fobie nu-și orientează activitățile exact în funcție de aspirațiile sale și de spontaneitatea momentului, ci în funcție de riscurile cu privire la furie.

Teama de invazia furiei

În timp ce o persoană își refulează furia, ea caută să se protejeze de consecințele anticipate pe care le percepe ca fiind nefaste și dramatice pentru ea însăși și pentru ceilalți. Dacă este vorba de exersarea unui control strict pentru a nu fi învinsă de furie, ideea de bază la o astfel de restricție este teama de a pierde stăpânirea de sine și de a se scufunda atunci în comportamente excesive care ar putea afecta propria integritate sau pe a celorlalți. Oricum, în psihoterapie, atunci când pun întrebări cu privire la teama care le stăpânește, persoanele mărturisesc sistematic riscul deranjant al caracterului extrem al furiei, care, în final, le va invada până în punctul de a le împinge la agresivitate violentă sau, în ultimă instanță, la suicid. Mi se pare important de precizat că, și în cazul în care gândurile lor nu par raționale, ele pun în mișcare și chinuie persoanele care își reprimă furiile; ele dictează o mare parte din comportamentele și acțiunile lor. În psihologie, știm că, deși nu există logică rațională evidentă pentru a explica comportamentele, există întotdeauna o logică emoțională care se sprijină mai ales pe criterii simbolice izvorâte din sinuozitățile istoriei afective și a construirii personalității. Astfel, ca să înțelegi modul de funcționare psihologic particular al unei persoane, trebuie neapărat să ieși din câmpul logic al rațiunii ei, pentru a intra în logica emoțiilor sale, ale cărei scheme de referință sunt proprii.

Ca să nu-ți fie teamă de invadarea devastatoare a furiei, trebuie să îmblânzești simțul acesteia și expresiile ei din fragedă

copilărie. Dacă copilăria este trăită din plin, ea este, printre altele, făcută din tatonări, încercări, greșeli, frustrări și furii. Uităm prea des că sensul profund al furiei este acela de a contesta într-un mod brutal, ca să provocăm repoziționarea și readaptarea la sine și la ceilalți. Părintele ar trebui deci să-l învețe pe copil să respecte resimțirea furiei, ajutându-l să-și dezvolte abilitatea de a-și canaliza energia pentru a se face înțeles și respectat. Pentru a dobândi o aptitudine, trebuie să fii liber să o practici și să o practici în continuare, ca să o faci mai subtilă și să o stăpânești. Să privezi un copil de furie înseamnă să-l privezi de posibilitatea edificării unui control sănătos și, global, a unui sine sănătos.

Falsa bunătate a noncolericilor

Persoanele care nu reacționează niciodată la furie sau la orice formă de opoziție manifestă o bunătate pe care și-o impun în orice situație. Cu trecerea anilor, această atitudine poate deveni cronică. Oricare ar fi situația, ele afișează această bunătate eternă și această compasiune pentru celălalt, mergând până la găsirea scuzelor și a justificărilor față de comportamentele de lipsă de respect față de ele. Sunt constante în reacțiile lor și nu ridică niciodată tonul. Cei din jurul lor vorbesc adesea pozitiv despre ele, pentru că amabilitatea lor este atât de evidentă. Totuși, cele mai perspicace persoane nu se înșală și disprețuiesc profund lipsa lor de afirmare. Or, în viață, nu putem fi „numai" agreabili, deoarece atunci ni se impune o etică relațională înșelătoare privată de autenticitate. Deci este vorba despre o falsă amabilitate, întrucât ea nu este aleasă, ci impusă ca unic mod de interacțiune: falsa amabilitate a falșilor amabili. Bineînțeles că este admirabil să tinzi către amabilitate și respect față de

ceilalți, atât cât permite cotidianul, dar este, de asemenea, esențial să știi să-ți recunoști furiile legitime și să știi să le exprimi.

Această amabilitate constantă este îngrijorătoare, pentru că persoana riscă să sufere abuzuri. Există uneori situații ale cotidianului care cer să impunem limite, iar persoanele incapabile să le stabilească nu inspiră respect. Ele nu se impun atunci când ar fi necesar, ele întăresc în mod negativ comportamentele de lipsă de respect ale abuzatorilor de orice fel.

De exemplu, un copil căruia nu-i impunem limite, într-o educație prea permisivă, este un copil care devine repede atotputernic și tiranic. El este mereu nesatisfăcut și își exprimă cererile neîncetat; în fond, speră profund ca părintele să-i stabilească în cele din urmă niște limite clare, pentru ca el să se poată construi și structura. Cu timpul, va manifesta comportamente de inadaptare socială și nu va tolera nicio opoziție.

Mulți adulți funcționează pe baza acestui mod de imaturitate relațională în care se impun asupra altora cu forța și sunt furioși atunci când li se impune o limită. Acești potențiali abuzatori se orientează în mod natural – inconștient – către falșii amabili ca să stabilească relații de cuplu sau de prietenie: pot astfel să se impună fără să riște opoziția. Țin oricum să precizez că această dinamică nu se instalează în țipete și agresivitate declarate. Sunt tiranii viclene pe plan intim, care nu fac valuri. În relațiile amoroase, am văzut de nenumărate ori cupluri care încep o terapie într-un calm și o distanță care prevestesc ceea ce eu numesc o stare de criză „rece": dificultățile existau de mult timp, dar s-a trăit în negare și în lucruri nespuse. În acest climat în care schimburile se mențin într-o aparentă liniște, agresiunile sunt silențioase și totuși prezente.

Îmi amintesc de un cuplu în care bărbatul avea o relație extraconjugală de câțiva ani; dezvăluirea bruscă a infidelității

lui a creat o catastrofă care a tulburat-o dureros pe partenera sa Jocelyne, „amabila” cuplului. Nu a fost declarată nicio furie deschis; Jocelyne s-a mulțumit să propună timid o întâlnire cu un terapeut, ca să înțeleagă ce s-a întâmplat. Pe parcursul unei ședințe, în timp ce îi puneam întrebări asupra impactului emoțional al acestui adulter, ea a calificat cu exactitate neînțelegerea pe care a sesizat-o și tristețea imensă care a invadat-o. Niciodată nu a fost menționată prezența furiei, care ar fi putut fi totuși puternic legitimată în circumstanța dată. I-am atras atenția asupra acestei absențe. Jocelyne a încremenit și a afișat imediat o expresie nonverbală de perplexitate. Munca psihoterapeutică a început deci lent, plecând de la un plan de intervenție pe care l-am elaborat ținând cont de diferitele dimensiuni de lucru, în principal interzicerea furiei, ca și lucrurile nespuse și impactul acestora pe mai multe planuri. Relația de cuplu ar fi fost diferită dacă anumite furii și anumite lucruri nespuse ar fi fost revelate în timpul multilor ani de viață în comun? Incontestabil, da.

Furia este manifestarea emoțională a unei agresivități sănătoase care asigură respectul față de sine și de ceilalți și, pe ansamblu, supraviețuirea. Pentru a ne convinge pe deplin, trebuie doar să privim din perspectiva tulburărilor depresive în care se instalează o persoană aflată la o distanță întotdeauna mai mare față de viața proprie. Din cauza faptului că pulsiunile sale de agresivitate s-au stins progresiv, deprimatul este privat de această energie fundamentală de bunăvoință față de sine reprezentată de furie. Incapabil să-și manifeste o furie ce îl protejează de bombardamentele exterioare care îi fac viața dificilă, deprimatul capitulează: este complet asediat.

Trebuie să avem forță și să ne manifestăm furia atunci când este necesar, dacă vrem să ne protejăm fortăreața; dacă nu,

abuzurile se multiplică și devine imposibil să luptăm împotriva agresivităților cotidiene de natură diferită.

În pasivitatea lui, falsul amabil care se fixează în acest mod relațional devine un fals amabil cronic. Astfel, el blochează comunicarea și împiedică orice ocazie care îl poate conduce la o reglare a situațiilor conflictuale. În acest fel, nicio rezolvare nu este sincer posibilă, deoarece raporturile intime sunt trăite pe un fond de victimizare. Trebuie totuși să fie vigilent: agresivitatea veșnicului amabil există de asemenea, dar ea se exprimă viclean în interzicerea furiei. Neintervenind pentru a purta povara dezvăluirii dificultăților sale, el lasă altuia partea dezagreabilă a situațiilor de rezolvat. O persoană construită pe plan psihologic va detecta această agresivitate silențioasă, va actualiza strategia și va termina relația. Dacă partenerul vede mai degrabă ceva bun în faptul că problemele nu sunt dezvăluite, această relație va putea dura mult timp, într-o ipocrizie reciprocă în care fiecare „știe" fără să spună niciodată. Această complicitate nesănătoasă poate trăi în paralel într-o muțenie înverșunată întreaga viață!

4

Exploziile de furie

Dacă unele persoane își interzic furia și nu au altă soluție decât să o înăbușe pentru a o exprima (!) – ceea ce vom vedea în a doua parte a cărții –, altele trăiesc această emoție fără nicio reținere, printr-un mod de agresivitate deschisă. În sine, agresivitatea este sănătoasă dacă permite să-și impună clar limitele, să se facă respectată și să țină la distanță orice persoană nedorită. În caz contrar, atunci când agresivitatea nu se sprijină pe aceste principii și își are originea mai degrabă într-o invazie interioară incontrolabilă, ea este supradimensionată și disproporționată în raport cu evenimentul care a provocat-o.

Copilăria este perioada privilegiată pentru experimentarea emoțiilor și învățarea exprimării lor într-un mod adecvat. Adulții care se află în preajma copilului ar trebui să joace rolul unor educatori înțelegători și să-i arate cum să-și gestioneze emoțiile, dar mai ales e necesar ca aceste figuri de autoritate să-și cunoască ele însele propriul câmp emoțional. Cum această

situație este rară, copiii învață greșit să-și înțeleagă emoțiile și să le exprime. Ei fac fie ca părinții lor, procedând astfel prin imitare („Părinții mei țipau mult"), fie invers, procedând în acest caz prin opoziție, ca să nu semene cu ei („Totul s-a petrecut în liniște"). Odată ce copilul va deveni adult, niciuna dintre cele două strategii nu îi va oferi o bună gestionare a emoțiilor: cele două tipuri de acțiuni vor genera inevitabil dificultăți relaționale care tulbură persoana. Frustrărilor emoțiilor trăite și gestionate greșit în copilărie li se adaugă, în curând, cele generate de cotidianul vieții de adult. Furia se va manifesta astfel într-un mod inoportun, într-o comunicare verbală și nonverbală excesivă, care va putea uneori să ducă la acte de violență.

La persoanele profund rănite, repertoriul răspunsurilor posibile în fața frustrărilor este foarte sărac. Oricare ar fi situațiile, emoțiile sunt trăite prin acest mod particular de furii vii, și se consideră atunci că aceste persoane evoluează într-un mod patologic. Pentru a înțelege mai bine mecanismele din spatele furiilor îndreptate către ceilalți, vă invit să faceți un studiu al lumii tulburate de furii explozive, de furii indirecte și de hărțuitori de toate tipurile.

O pierdere totală a controlului

Oricine este martor nu se îndoiește de prezența furiilor explozive, deoarece ele sunt fără echivoc și impresionează prin excesul exprimării lor. De obicei, sunt însoțite de semne verbale și nonverbale explicite, prin care fiecare își dezvăluie propria formulă: ridicarea vocii, potop de cuvinte, aflux de sânge la față („a fi roșu de furie"), gesticulare, insulte, distrugerea obiectelor, eritem nervos (leziuni pe gât), urlete, vulgarități, lovituri etc.

În exprimarea lui excesivă, colericul se străduie să fie văzută, fără niciun dubiu, nemulțumirea și dezaprobarea lui. Și chiar dacă intenția sa este lăudabilă – vrea cu orice preț să fie înțeles –, o face atât de rău încât comportamentele sale nu inspiră decât neînțelegere, neîncredere, panică și resentimente. Mizeria colericului este dezamăgirea sa interioară: în graba de a se face înțeles, nu reușește decât să genereze distanță. Colericul este propria lui victimă și a pierderilor sale subite de control. Adesea, deși nimic nu anunța furtuna, o emoție puternică îl învăluie, o agitație internă bubuie ca un vulcan, iar erupția sa prevestește, eventual, ravagii. Asemenea unui bolid care acoperă o distanță importantă într-un timp scurt, furiile explozive ating o intensitate spectaculoasă în câteva secunde. Odată atinsă culmea furiei, emoția și-a atins apogeul, tensiunea a fost eliberată, iar colericul s-a liniștit. După această criză, reacțiile sunt diverse: unii se izolează, rușinați și confuzi; alții își cer scuze, umiliți de vină; alții încă rămân iritați până când cei din jur le vorbesc și deschide din nou canalul de comunicare; în sfârșit, unii reîncep să vorbească pe un ton reținut și cu o atitudine care lasă să se creadă că nu s-a întâmplat nimic niciodată... Dar dacă colericul vrea să se șteargă repede cu buretele și să diminueze gravitatea comportamentelor sale, cei care i-au suportat mânia nu sunt întotdeauna dispuși să pretindă că furtuna este uitată și fără consecințe.

Colericii distrug și, chiar dacă cruță în furiile lor unele bunuri materiale, ei își deteriorează sistematic relațiile, indiferent că este vorba despre cele cu membrii familiei sau despre cele sociale și profesionale. În acest impuls necontrolat al distrugerii, ei se izolează, mai puțin atunci când persoanele care rămân aproape de ei nu se hrănesc cu un masochism psihologic în care se complac în rolul de victime. Aceasta este pedeapsa

fatală a colericului: fie va fi lovit de ostracizare („Nu vreau să am o relaţie cu unul care îşi pierde în mod periculos controlul"), fie va fi frecventat de oameni care îşi doresc să menţină disfuncţia relaţională („Mi-e frică de crizele tale de furie, dar acest lucru îl cunosc cel mai bine"). Fără o muncă reală asupra sa, într-un demers activ de introspecţie ghidată de un psiholog, o persoană invadată de bufeuri de furie nu va putea niciodată să aspire la relaţii armonioase; dincolo de aspectul relaţional, cel mai rău este de a nu putea avea acces la pacea interioară legată de echilibru.

Mai multe dimensiuni îl pun pe coleric cu totul în dezavantaj. Una dintre ele este legată de pierderea contactului cu el însuşi, care, dacă nu este conştient de ea, va deveni din păcate iremediabilă, asemenea daunelor ireparabile ale anumitor leziuni nervoase. Mulţi oameni se pierd în furiile explozive; într-o zi sau alta, acestea îi vor împinge să comită acte de violenţă ale căror consecinţe nu se pot şterge. În cel mai bun caz, sunt părăsiţi; în cel mai rău, ajung la închisoare! În aceste impulsuri dese de furie, colericii nu-şi mai aparţin şi luptă ei înşişi cu o forţă care îi depăşeşte de departe. Adesea, odată cu terminarea uraganului, ei se întreabă, demni de milă, ce s-a întâmplat şi care este cauza acestei furii. Înţelegem cu uşurinţă spaima lor: atunci când nici ei nu simt semnele premergătoare, un vânt de furie se poate abate asupra lor şi mătură totul. Imaginea mă face puţin să mă gândesc la drama şi la confuzia epilepticilor şi la primele lor crize chiar înainte de controlul lor prin medicaţie; ar fi nevoie de mai multe crize înaintea uşurării şi confortului. Eu îi percep pe colerici în funcţie de acelaşi handicap şi aceeaşi necesitate de a dobândi controlul, pentru a înceta definitiv propria lor suferinţă şi cea a anturajului lor.

A învăța să controlezi furia în copilărie

O dimensiune esențială interferează direct în gestionarea emoțiilor colericului și îl împinge la explozii: lipsa controlului. Din acest punct de vedere, trebuie menționat că stăpânirea emoțiilor este o pricepere care se instalează în timp, mai ales pe parcursul anilor din copilărie. Sugarul, în primele momente, este doar pulsiune pură. Toată ființa sa este pe deplin orientată către satisfacerea nevoilor momentului. Mult timp el rămâne în acest aparent egocentrism când este observat în viața lui de zi cu zi, de exemplu înainte de biberoanele și de primele mese cu mâncare solidă, în timpul perioadelor de joacă sau când trebuie schimbat etc. Un copil nu poate aștepta, iar nerăbdarea lui reflectă lipsa controlului emoțiilor care îl învăluie, până la punctul în care îl iau în posesie în întregime.

În așteptarea care durează, un copil este frustrat și regresează; este, de asemenea, ceea ce îi impune lipsa maturității psihologice a sistemului său nervos. Adesea, izbucnește și este în stare de criză, asediat de această energie cu care nu știe ce să facă. Țipetele, plânsetele, expresiile sale nu sunt reținute, deoarece toată ființa lui se exprimă la maximum. Un copil este autentic în semnele sale de fericire și de afecțiune. În aceeași măsură este prezent total în dramele și durerile sale. Deoarece este fundamental bun și apără armonia familială, are această aptitudine nativă de a susține fragilitatea psihologică a părinților săi. Oricum, eu sunt întotdeauna fascinat de egocentrismul copiilor și de exploziile lor de furie când simt o frustrare și, în alte circumstanțe, de maturitatea lor atunci când părinții lor au atât de puțină!

Pe neașteptate, într-o simultaneitate complexă a emoțiilor, copilul mic trece de la furia intensă la zâmbete sau la râsete, de

la furtuna care bubuie la buna dispoziție a momentului. Această schimbare bruscă este efectul evident al unei delimitări care îi derutează adesea pe părinți și pe care o observăm, de asemenea, la adolescenți. Într-adevăr, adolescența – această stare de fierbere hormonală care reprezintă trecerea de la copilărie la starea adultă – este o adevărată perioadă de cucerire a controlului, cu succesele și ratările ei. Astfel, adolescentul poate să surprindă prin spiritul plin de viață și noua sa maturitate și, în mod brusc, să se schimbe total, într-o furie explozivă care lasă anturajul stupefiat și consternat.

Când dezvoltarea emoțională a unui copil sau a unui adolescent nu este modificată de nevrozele parentale, acesta este liber să trăiască la întreg potențialul perioadei sale de vârstă. Atunci este de datoria părinților să-l educe în ceea ce privește controlul emoțiilor, ca să-i arate cum să le stăpânească exprimându-le într-un mod sănătos; în această lecție, părinții îi transmit, în același timp, modul în care să se comporte în societate. Repetat, pe parcursul multiplelor crize de furie, ar trebui liniștit, consolat, calmat. Prin această disponibilitate fizică și psihologică, tânărul va primi mesajul de dragoste și de atenție pe care i-l purtăm. În fermitatea lor binevoitoare, părinții vor exprima în cuvinte suferințele lui și îi vor canaliza neîncrederile. Puțin câte puțin, copilul sau adolescentul va simți profund că poate conta pe părinții lui și că există modalități de a spune pentru a fi ascultat. Când avem convingerea că suntem luați în considerare cu frustrările noastre, că suntem iubiți în continuare în ciuda vulnerabilităților noastre, mai avem nevoie să țipăm? Eu zic că nu. Am convingerea că aceasta este problema din centrul furiei. Neglijată, reprimată, interzisă și pedepsită în copilărie, furia își caută o cale pe parcursul anilor ulteriori, uneori de-a lungul întregii vieți, și se exprimă pe ocolite; deci,

ea nu va dispărea niciodată. Din contră, dacă reușește în mod clar să-și facă auzită vocea într-o exprimare sănătoasă și devine explicită, furia dispare.

Este evident – deoarece știm toți acest lucru – că unii adulți funcționează exact în același mod de imaturitate al copiilor și adolescenților care nu au învățat să-și controleze impulsurile de furie. Când dificultățile cotidianului reînvie frustrările nerezolvate ale copilăriei, ei sunt loviți adesea de o nerăbdare care și-a atins deja limita atunci când a început să se exprime. Extrem de derutant pentru anturaj este instabilitatea reacțiilor lor. Astfel, o reacție identică poate, de la o zi la alta sau chiar de la o oră la alta, să facă loc unor reacții și comportamente total diferite. Trebuie subliniat că această lipsă de coerență este anxiogenă, adică angoasantă, pentru anturaj și în special pentru copii. Interogați despre acest lucru în psihoterapie, colericii care afișează acest profil își vor exprima uimirea cu privire la acest mecanism: „Mă recunosc în descrierea colericului exploziv și în instabilitatea lui, dar nu mi-am dat seama niciodată de asta". După mai multe ședințe, vom ajunge sistematic la concluzia că sursele frustrării din cotidian nu sunt percepute la adevărata lor importanță și că această neglijență în soluționarea lor duce la explozii imprevizibile.

Totul este un pretext pentru furie

Colericul exploziv este o persoană care își supraapreciază capacitatea de asumare și de asimilare a frustrărilor situaționale; aceste frustrări se adaugă celor din trecutul lui, deja prezente de mult timp în plan secund. În furiile lui, se enervează pe tot și pe nimic, dar mai ales pe tot! Într-un astfel de exces, furia devine patologică.

Pentru a-i înțelege drama și dificultatea vieții, imaginați-vă o persoană pentru care situațiile cele mai inofensive ale vieții, pe plan familial, social și profesional, constituie permanente iritări: temperatura nu este cea pe care și-o dorea, vecinul și-a scos prea devreme mașina din garaj în dimineața asta, circulația nu este suficient de fluidă, ținuta vestimentară a secretarei nu este adecvată, invitatul la emisiunea de radio „nu înțelege nimic", câinele latră lângă fereastra sa etc. Uneori, intensitatea exasperării sale o împinge să comită gesturi violente. Chiar dacă nu se adresează nimănui în mod special – sau întregii lumi –, colericul poate să se elibereze verbal atunci când este singur, de exemplu în mașină, unde se poate enerva și țipa. Poate, de asemenea, să zgâlțâie, să arunce sau să distrugă obiecte. Iar acolo unde o persoană echilibrată nu ar acorda nicio atenție, colericul este exasperat și nu are răbdare. În general, ceilalți îl incomodează, iar el este nesatisfăcut.

În cuplu, violența apare adesea sub forma geloziei excesive, a posesivității și în comportamente care exprimă voința obsesivă de „a găsi ceva". Când partenerul se află în altă cameră sau în altă parte, începe să-i scormonească viața privată și intimitatea prin toate mijloacele posibile: caută în geantă sau în portofel, ascultă sau citește mesajele de pe telefon sau calculator, pune întrebări viclene, sună inopinat la serviciu sau la prieteni, provoacă diverse situații pentru a-l testa etc. Toate aceste comportamente conduc, pe termen mai scurt sau mai lung, la acte de violențe din ce în ce mai pronunțate. De la întrebările scurte din primele momente ale relației de cuplu va trece, cu timpul, la adevărate interogatorii, pe care nimic nu pare că ar putea să le oprească. Celălalt se epuizează în încercări de reasigurare care eșuează sistematic, în ciuda orelor de justificări răbdătoare care se soldează, inevitabil, cu dispute însoțite de violență. Cu

timpul, paranoia tipică a persoanei violente va depăși echilibrul partenerului; vom reveni mai târziu la acest lucru, în secțiunea care tratează violența furiilor explozive în cuplu.

Trăiește furiile pentru a le elimina

Un ultim element care afectează colericul și îl aduce pe terenul posibil al exceselor grave de comportament este acest mit foarte răspândit: „Trebuie să-ți trăiești furiile și să le elimini". Nu sunt deloc de acord cu această afirmație și cred chiar că este o mișcare foarte periculoasă, care permite, eventual, să-ți justifici excesele. O clientă care lucra într-o agenție de publicitate mi-a mărturisit recent că anturajul profesional i-a cerut să tolereze în mod explicit manifestările de furie ale unui anumit director al grupului creativ, dându-i-se de înțeles că aceste ieșiri erau rare. Mulți oameni susțin ideea că furiile trebuie trăite, pentru că sunt *simțite* și oferă ocazia unei eliberări emoționale care reduce tensiunile. Astfel, evocăm frecvent, în relația de cuplu, caracterul benefic pe care îl are „cearta bună"; prin această expresie trebuie înțeleasă cearta cu intensitate puternică însoțită de țipete, insulte și plânsete. O „ceartă bună" ar permite astfel să te eliberezi de lucrurile nespuse și de frustrările acumulate și să elimini tensiunile. În cele din urmă, partenerii din cuplu s-ar apropia cu o dorință reaprinsă și, eventual ca o concluzie, și-ar oferi un raport sexual care uneori lipsește de ceva timp...

A trăi furiile în acest mod este absolut distructiv, iar gândirea care înconjoară această concepție nu poate decât să agraveze cadrul relațiilor, atât pe plan amoros, cât și pe plan amical sau profesional. Pentru a construi o relație sănătoasă, nu trebuie să justifici anumite momente de furie, ci mai degrabă să

identifici prezența furiei și să găsești un mijloc de a o exprima fără a distruge. Bineînțeles, în momentul în care furia este evacuată fără menajamente, există o eliberare, dar aceasta nu este decât iluzorie, deoarece nu este de durată. Foarte repede, frustrările se fac simțite din nou și, odată cu ele, următoarele pusee de furie. Cercul vicios continuă: frustrare/ furie/ explozie/ tensiune redusă/ eliberare... și tot așa, din an în an, dacă nimic nu distruge acest model.

Consecințele acestei spirale a distrugerii sunt multiple, deoarece ele ating direct respectul de sine al persoanei care suferă propriile furii în mod repetat. Ea simte, cel puțin intuitiv, că această invazie colerică îi afectează cotidianul și o împiedică să trăiască în armonie și liniște. Acest cerc vicios, în care ea este unul dintre actorii principali, o împinge până la marginile unei rușini repetate care nu face decât să mărească distanța, deja începută, față de ea însăși. Prin definiție, colericul exploziv este antiteza persoanei bine poziționate și echilibrate. Acest decalaj interior forțează alimentarea unei imagini devalorizate și îi confirmă temerile: „Ești fără valoare, distructiv, incapabil să te controlezi. Vei sfârși singur". Dialogul și-l repetă de multe ori, mai ales când furia vine încă să facă ravagii. Atunci, în plină etapă de eliberare și de încetare a oricărei forme de furie, el devine complet realist în ce privește predispoziția sa pentru regresie.

Colericul exploziv funcționează ca un hamster în roata lui: este prins într-o mișcare fără sfârșit și fără sens. Astfel, chiar dacă constată caracterul inutil al furiilor și exprimarea lor identică într-un ciclu veșnic (frustrare/ furie/ explozie/ tensiune redusă/ eliberare), el continuă; nu pune niciodată la îndoială repetiția comportamentelor sale și, în consecință, rezultatele sunt aceleași. Aceasta este problema lui, deoarece nu-și pune

întrebări asupra fundamentului furiilor sale tipice. Atât timp cât va avea convingerea fermă că furiile sale sunt justificate, că problema aparține celorlalți, că ieșirile sale colerice sunt acceptabile pentru că îl ajută să reducă tensiunile interioare, că nu sunt consecințe grave etc., colericul exploziv nu va scăpa niciodată de asta. Pista pe care ar trebui totuși să meargă este în sens opus; aceea a responsabilizării și a realismului onest: „Eu sunt autorul furiilor mele. Furiile mă condamnă la singurătate, deoarece nicio persoană sănătoasă nu va vrea să aibă o relație intimă cu mine. Eu am dreptul pe deplin să fiu nervos, dar îmi este total interzis să-mi exprim furia într-un mod exploziv, agresiv și violent".

Să ne detașăm de furia explozivă

Colericul trebuie neapărat să înțeleagă că aceste crize de furie trăite într-un mod exploziv se consolidează negativ cu timpul și se impun apoi ca un tip de răspuns exclusiv în situații de frustrare. Într-adevăr, fiecare nouă furie explozivă devine astfel un răspuns reflex, condiționat în sine. Când acest mecanism este instalat, pentru colericul exploziv devine extrem de dificil să se detașeze de el. Putem, de altfel, să stabilim o analogie între această situație și deteriorarea cauzată de o boală psihică netratată: pe parcursul furiilor repetate, colericul exploziv riscă să devină un coleric cronic, și știm cât de dificil este de îngrijit medical, prin definiție, această cronicizare. Este, deci, imperativ să faci să dispară furia explozivă atunci când expresia ei este inadecvată și repetitivă.

Mulți colerici își pun întrebări asupra lipsei lor de distanță și de anticipare în fața izbucnirii furiilor lor. Care este cauza acestor ieșiri imprevizibile? Întrebarea lor conține în sine un

element de răspuns: aceste furii sunt explozive și par *a priori* supradimensionate tocmai pentru că ele decurg din mecanisme inconștiente. Adevărata provocare a colericului exploziv constă deci în dobândirea unei cunoașteri profunde a lui însuși, pentru ca, în cele din urmă, să simtă apariția primelor simptome ale unei furii imediate. Incontestabil, această identificare precoce a furtunii interioare care se pregătește și a exploziei sale bruște nu se poate face fără o muncă intensă de introspecție. Așa cum sentimentul de iubire nu este suficient ca să iubești și să reușești să ai o relație afectivă, voința fermă de a domoli ieșirile de furie nu se concretizează fără o conștientizare majoră și fără noi acumulări pe plan comportamental: handicapatul emoțional care este colericul exploziv va trebui să învețe din nou, cu umilința și frustrările necesare, bazele comunicării. Trebuie să anticipeze că reeducarea se va face în durere; în ciuda caracterului său uneori demoralizant, menținerea unei munci psihoterapeutice începute oferă schimbări reale durabile și acces la o adevărată libertate relațională.

Colericul exploziv care alege să rezolve această dificultate începând o psihoterapie se confruntă cu o adevărată dilemă în fața necunoscutului: „Cine sunt fără vechea mea piele de furie? Dar dacă vreau să năpârlesc, voi supraviețui acestei mutații? Care va fi viața mea după? Nu sunt pe cale să-mi fac iluzii asupra beneficiilor unei astfel de repuneri în discuție?" Aceste întrebări sunt puse intens de colerici, dar remarc că sunt, în același timp, întrebările fundamentale ale oricărei persoane care alege să se angajeze într-un demers sincer de introspecție. În cabinetul meu, aud atât de des expresii diferite ale acestor îndoieli! Ele iau uneori cu adevărat o înfățișare de teroare. Unele persoane chiar își imaginează, pentru o clipă, că se întorc la confortul lor fals de dinainte, știind totodată că nu mai dispun de

o asemenea opțiune, știind totodată că aceasta ar putea să le compromită viitorul pentru totdeauna. Când îndoiala – foarte rezonabilă, într-adevăr – se instalează, știu că persoana din fața mea are nevoie acolo, imediat, de o anumită liniște, de forța de iubire necesară care îi va da încredere în primele convingeri legate de beneficiile directe ale psihoterapiei. Nu uit niciodată că interdicția părintească asimilată de persoana colerică în copilărie este să nu aibă dreptul de-a avea grijă de sine, mai ales dacă pentru acest lucru trebuia înnegrită imaginea părinților idealizați, și deci de neatins. Astfel, când o persoană devine în mod progresiv capabilă să înceteze a proteja imaginea parentală falsă, bunăstarea și pacea interioară încep să paveze drumul unei libertăți în devenire. Resimțirea începutului fericirii este o adevărată experiență mistică, înălțarea adierilor punctuale de liniște care întăresc pozitiv existența unei vieți intelectuale și afective coerente. În sfârșit, individul devine, din punct de vedere psihologic, adult.

Dezvăluirea violenței familiale

Această reflecție asupra colericilor explozivi și a violenței lor nu ar fi completă dacă nu aș aborda o dimensiune asupra căreia fiecare poate interveni: secretul care înconjoară violența familială. Odată cu violența pe care o cunosc familiile, vine și obligația de a păstra secrete actele violente și consecințele acestora asupra fiecăruia. Nimeni nu trebuie să știe – niciodată! – că în sânul acestei familii, sănătoase în aparență, se ascund abuzuri psihologice teribile. Chiar dacă dezvăluirea este interzisă și amenințările consecințelor cântăresc greu, este fundamental să îndrăznim să spunem și să alegem bine persoana căreia îi spunem. Pentru unii, aceasta va fi un membru al familiei lărgite

sau un prieten; pentru alții, va fi, de exemplu, un polițist. Oricare ar fi persoana aleasă, important este ca ea să existe: trebuie dezvăluit.

Persoana care a suferit violența are nevoie de o susținere intensivă, cel puțin un timp. Foarte des, eliberarea care decurge din dezvăluire este însoțită de sentimente amestecate de rușine și de învinovățire; începe o nouă anxietate, cea a riscurilor care decurg. De fapt, orice persoană care are curajul să deconspire trebuie obligatoriu să fie asigurată în ceea ce privește validitatea demersului său și să primească încurajări pozitive. Abuzatorii continuă să acționeze cu atât mai liber cu cât actele lor rămân ascunse. Este, deci, responsabilitatea noastră individuală să fixăm în noi ideea de a nu deveni niciodată complicii tăcuți ai abuzatorilor acestei lumi și de a fi disponibili oricărei persoane din anturajul nostru care are nevoie de ajutor. Cred sincer că faptul de a încuraja deschis dezvăluirea poate diminua enorm teama persoanelor care sunt victime ale abuzului și poate avea un efect intimidant asupra abuzatorilor. Este, cu siguranță, mai dificil să recurgem la violență dacă știm că avem în fața noastră pe cineva care va avea curajul să ne denunțe.

5

Furiile în intimitate

Femeile și bărbații care se condamnă la celibat

Multe persoane sabotează orice perspectivă de relație din cauza furiei care le parazitează interacțiunile sociale, în special întâlnirile amoroase. Se organizează împotriva lor – împinse de un inconștient chinuit – să stingă sau să descurajeze flacăra oamenilor care se apropie de ele. Rând pe rând, se prefac indiferente sau victime neliniștite ale celibatului la care sunt condamnate. Dacă le ascultăm, problema este strict a bărbaților: prea absenți, prea slabi sau prea puternici! Dacă îi ascultăm, problema este strict a femeilor: prea exigente, prea intolerante, prea disperate sau prea puțin afirmate ca personalitate! În mod inconștient, aceste persoane refuză relațiile de iubire și „aleg" celibatul.

Pentru a justifica această alegere aparent voluntară, persoanele respective formulează o multitudine de motive; susțin, astfel, o decizie care pare irevocabilă: ele nu au nevoie de un bărbat, ei nu-și sacrifică libertatea pentru o femeie, ele provoacă teamă bărbaților, ei nu sunt pregătiți să întâlnească pe

oricine, ele sunt satisfăcute cu rolul lor de mamă, ei au suferit din cauza femeilor veșnic nesatisfăcute, ele nu vor să impună un bărbat copilului lor, nicio femeie nu este la înălțime, ele sunt prea atașate de locul de muncă, ei au o viață socială prea activă și nu au timp etc.

Bărbații trăiesc celibatul într-o dinamică specială. Cu aproape 45% femei celibatare în Québec (incluzându-le pe cele despărțite, divorțate sau văduve), situația socială actuală le plasează în poziția de a alege. În Franța, situația este întru totul comparabilă: celibatul se ridică la 47% la bărbați și 53% la femei; această tendință se menține în majoritatea țărilor occidentale. Astfel, bărbații și femeile pot cu ușurință să-și multiplice întâlnirile la infinit fără să-și ia niciodată un angajament. Iar asta fac mulți celibatari: ies, fac cunoștință, schimbă numere de telefon, dar nu merg mai departe sau trec rapid de la o relație la alta. Celibatarii sunt ușor accesibili; angajamentul pare să compromită mulțimea ocaziilor de întâlnire. Cu siguranță, începutul vieții adulte este o perioadă de experimentare sănătoasă și dorită, dar oamenii care se instalează pe termen lung în acest stil de viață demonstrează mai degrabă o teamă-panică față de angajament.

Numeroși celibatari pun întrebări pentru a înțelege în cele din urmă criza vieții lor amoroase, atunci când ei au atâtea de oferit și primesc atât de puțin. Deși au aerul unor oameni – femei și bărbați – fericiți, mulți dintre ei se luptă în secret cu vidul afectiv care îi tulbură. Și chiar dacă încearcă să se convingă de contrariu cu toată puterea, seara, singuri pe canapea, în fața cinei și a unei emisiuni televizate neinteresante, visează la un cotidian cu cineva care va putea să-i iubească tandru.

În spatele scuzelor deșarte care par să justifice celibatul, trebuie mai ales să înțelegem o adevărată suferință la femei și

bărbați, semnele mecanismului de apărare folosit pentru atenuarea conștientizării depline a unei realități interioare apăsătoare: furia de a fi incapabil să trăiești o relație intimă și de durată. Astfel apar justificările și formele cele mai diverse de negare, deoarece, dacă nu se complac în scuzele lor, lipsa relațiilor amoroase va deveni absolut intolerabilă pentru ei. Ce se ascunde cu adevărat în spatele motivelor invocate pentru „alegerea" celibatului? Iată profilurile cele mai comune ale celor pe care îi întâlnesc cu regularitate în biroul meu și care își prezintă celibatul ca fiind, pur și simplu, inevitabil.

Singuraticii

Singuraticii trăiesc cu o imagine de sine depreciată. Nu au primit suficient privirea binevoitoare și constructivă a părinților lor; în schimb, aceștia le-au transmis ideea – fie prin cuvinte, fie prin exemplul lor – că relațiile de cuplu sunt problematice și chiar nocive. Astfel, celibatarii merg prin viață cu anumite idei *a priori* asupra relațiilor bărbați-femei, care îi izolează. Apoi, în cele din urmă, într-un impuls narcisist, concluzionează: „Ceilalți nu mă merită, le închid ușa!", în loc de a-și pune întrebări.

În profunzime, nu au încredere în ei înșiși și suferă de o serioasă problemă a respectului de sine. Întrețin o furie profundă împotriva eventualilor parteneri amoroși, asupra cărora aruncă eșecul inevitabil al relației de cuplu și emoțiile negative asociate acesteia. Uneori, celălalt poate deveni un adevărat obiect al urii; această deplasare a emoției negative – care se adresează, de fapt, cuplului parental – le permite să-și tolereze suferința interioară. Totuși, acești celibatari nu realizează niciodată în ce măsură plătesc pentru această furie care

nu le aparţine, deoarece ei se privează de relaţii afective importante şi îşi sacrifică plăcerea şi dulceaţa relaţiilor sexuale. Ştiu bine că partenerii amoroşi nu sunt toţi „zero"; de fapt, ei trăiesc cu convingerea profundă că ei înşişi nu valorează nimic.

Petrecăreţii

Deviza petrecăreţilor este simplă: viaţa este prea scurtă ca să luăm lucrurile în serios. Ei abordează deci cotidianul cu o lejeritate derutantă. Nimic nu-i afectează, nici măcar relaţiile amoroase. Pentru ei, partenerii de dragoste sunt ca alcoolul sau ţigările: îi consumă cu desfătare pentru creşterea intensităţii plăcerii.

Aceşti celibatari lucrează fără mare pasiune, doar pentru că trebuie să-şi asigure cheltuielile traiului zilnic. Banii le permit mai ales să-şi ofere îndeletniciri plăcute, să-şi îngrijească *look*-ul şi să plătească consumaţiile în barurile pe care le frecventează sau la seratele la care participă; responsabilităţile şi lucrurile serioase ale vieţii sunt exilate într-un viitor foarte îndepărtat.

Petrecăreţii sunt foarte populari, deoarece compania lor este foarte agreabilă. Apoi, cu ei eşti sigur că nu vei avea niciun angajament. Efectiv, aceşti celibatari sunt dinamici, veseli, amuzanţi şi, chiar dacă sunt capabili să participe la discuţii şi să emită opinii foarte interesante, nu abordează niciodată subiecte care pot întuneca atmosfera. Buna dispoziţie şi umorul lor sunt comunicative, iar în preajma lor ceilalţi se simt imediat seduşi. Pe de altă parte, ei primesc frecvent solicitări şi nu sunt prea selectivi: dacă ştim să-i distrăm şi să acceptăm fără ezitare pactul lor de non-angajament, se lasă ispitiţi.

În întâlnirile superficiale, zâmbetul lor dispare de îndată ce ies zorii, întunecat de întoarcerea la realitate; acolo, petrecăreţii nu mai au chef să râdă sau să facă pe cineva să râdă. Îşi pierd tot interesul pentru persoana pe care au cunoscut-o cu o seară înainte şi aranjează repede să se debaraseze de ea. În întâlnirile mai importante, acceptă să trăiască o relaţie mai de durată – stabilind uneori mai multe relaţii în acelaşi timp –, dar în momentul în care partenerul le propune să treacă la o etapă care presupune un angajament mai mare, se opun, evocând „clauza non-angajamentului", şi pun punct relaţiei. Se întorc astfel în refugiul singurătăţii lor, se odihnesc, îşi reiau viaţa cotidiană şi se recuperează până la următoarea întâlnire!

Dominatorii

Acest tip de celibatari are tendinţa să-i domolească pe eventualii parteneri. Femeile care corespund acestui profil sunt adesea calificate drept „femei puternice", dar mai degrabă trebuie înţeles „prea puternice". Aceşti celibatari nu se lasă abordaţi uşor: ei afişează o independenţă totală şi fac dovada unei afirmări care atinge uneori agresivitatea; pe scurt, ei intimidează şi impresionează. În copilărie, au simţit des chinurile unui părinte supus (adesea mama) şi ale unui părinte abuzator (adesea tatăl); copilul, fată sau băiat, s-a identificat mai degrabă cu părintele abuzator.

Astăzi, scutul lor implacabil este adoptarea de comportamente şi atitudini de soliditate neclintită. Ei îşi transmit foarte clar mesajul: este interzis să încerci asupra lor orice formă de afirmare, deoarece o interpretează imediat drept dominare. Care este persoana care ar vrea să rişte? Sau, femeile dominatoare sunt adesea foarte atrase de bărbaţi mutilaţi psihologic,

care văd în ele continuarea unei relații simbolice cu mama lor copleșitoare. Evident, relația nu durează mult timp, mai ales dacă aceste femei se arată vulnerabile și dacă își afișează nevoia de susținere. În ceea ce privește bărbații dominatori, ei sunt amanți perfecți pentru partenere supuse, care arată un respect scăzut de sine și o imagine de sine depreciată.

Deoarece își multiplică eșecurile în același cadru relațional, dominatorii se detașează complet de nevoile lor și se conving că nicio persoană nu este suficient de bună pentru ei. Chiar dacă ocazional se află într-o relație, optează pentru un celibat înverșunat. În străfundul lor abandonează această dorință de a avea o relație și trăiesc o luptă interioară între supraaprecierea autonomiei lor și deprecierea legată de incapacitatea lor de a dezvolta relații intime. Bineînțeles, întrucât ei sunt percepuți drept puternici, nu vom ști niciodată nimic despre dilema lor, mai ales pretendentele lor!

Independenții

Acești celibatari refuză să se deschidă eventualelor relații deoarece își spun că sunt extrem de ocupați. Ei cumulează activități, au o viață socială dinamică și se implică atât de mult în viața profesională încât, odată întorși acasă, uneori mai târziu decât ceilalți, nu mai vor să vadă pe nimeni; își pun hainele cele mai confortabile și își pregătesc o masă bună. În timpul liber, le place să facă sport, să primească prieteni în vizită, să plece în vacanțe, să-și planifice următoarele renovări ale casei sau să asiste la un spectacol în oraș.

Cu o astfel de viață agitată, ce ar face ei cu un sau o parteneră de viață? Chiar nu au timp pentru asta. De fapt, ei se organizează excelent ca să nu lase niciun loc nimănui și refuză ușor

toate invitațiile prea personale. Putem paria că, în refuzul relațiilor amoroase, independenții pun în scenă protecția perfectă împotriva oricărei încercări de intruziune sau de amestec. Se vor stăpânii absoluți al întregului lor spațiu fizic și psihologic. Își amintesc de o copilărie și o adolescență marcate de suferință, în care erau captivi în hotărârile și ordinele severe ale părinților. Odată deveniți adulți, și-au promis că această perioadă a dispărut definitiv. Independenții sunt păstrătorii invincibili ai intimității lor, pe care nimeni nu o va putea niciodată stăpâni și mai ales maltrata.

Femeia-copil și eternul adolescent

Femeia-copil și eternul adolescent au acest lucru în comun: refuză pur și simplu să crească. Femeia-copil speră răbdătoare că, într-o zi, va apărea prințul ei și îi va face viața o adevărată poveste cu zâne. Din păcate, copilăriile ei descurajează prea repede bărbații care o întâlnesc: merge cât este tânără, dar cu timpul frumusețea ei pălește lent, ca și numărul de pretendenți. Inevitabil, femeia-copil își pierde repede orice pasiune, orice interes pentru bărbații care o ridică la statutul ei de adult. În tabăra bărbaților, eternul adolescent, ca și personajul său emblematic, Peter Pan, abordează viața cu candoare, se luptă atât cât poate cu această idee că viața de adult nu este pentru el, mai ales nu imediat. Prin atitudinea lui boemă afirmă că, pentru el, nimic nu este cu adevărat fundamental: mâine, va vedea! Femeia-copil, eternul adolescent, amândoi fug de responsabilități deoarece acestea sunt surse de angoasă. Numai să încercăm să-i aducem la obligațiile cotidianului, la planificările necesare și la angajamentele financiare și deja acest lucru îi deprimă.

Femeia-copil și eternul adolescent au integrat în copilăria lor eșecurile vieții adulte, cu sacrificiile și constrângerile sale. Au crescut, deci, într-un mediu familial apăsător și deprimant și se tem să-și asume propria viață de adult. Preferă să rămână în copilărie și să-i lase partenerului - puternic, de preferat - sarcina să aibă grijă de ei; în mod ideal, această persoană va trebui să le accepte imaturitatea. Dificultatea este că o persoană puternică pe plan psihologic va refuza să treacă peste lipsurile lor afective. Se văd astfel condamnați la singurătate sau la relații de cuplu nevrotice.

Persoanele care au fobia sexului

Pentru acești celibatari, întâlnirile nu sunt niciodată o problemă; în plus, ei iubesc începuturile de relație. Primele raporturi sexuale sunt bune, în general, dar, dorința lor se stinge foarte repede; cu timpul, dezvoltă o adevărată fobie a relațiilor sexuale. Curând, femeia nu mai suportă ideea să fie atinsă; dacă ar putea, eventual, ar accepta schimburile afective bazate pe mângâieri și sărutări, deoarece relațiile sexuale complete o dezgustă. Ea suferă de anafrodizie, o formă de frigiditate care se caracterizează printr-o absență a dorinței sexuale. Nu este neapărat anorgasmică, dar dorința ei este complet absentă. Se întreabă adeseori de ce trebuie neapărat să integreze sexul în relațiile amoroase. Fantezia ei: să anuleze corpul și să nu existe decât spirite pure.

Profilul bărbatului este cel al ejaculatorului precoce. Deși nu are nicio problemă pe plan psihologic, suferă de un adevărat handicap psihologic care îl face incapabil să-și controleze ejacularea; nu este în deplina putere a sexului său și a plăcerii pe care ar trebui să o provoace. Acești bărbați dezvoltă în jurul

relațiilor sexuale o indispoziție profundă care se transformă în angoasă. Ei se panichează că nu sunt la înălțime, se simt stângaci, sunt complexați de corpul lor sau de mărimea penisului. Alții, într-o mișcare vastă de negare, au chiar tendința să-și blameze partenerul, lăsându-l să înțeleagă că nu știe să-l excite sau că ea nu este suficient de atrăgătoare. În toate cazurile, sexul devine o sursă vie de frustrare și, puțin câte puțin, frecvența schimburilor sexuale se diminuează în mod dramatic; aceasta este moartea lentă a cuplului.

În această fobie a relațiilor sexuale trebuie văzută teama/panica de solicitări de ordin sexual și o respingere completă a libidoului. Crescuți de părinți care aveau ei înșiși probleme majore legate de sexualitate, persoanele care au fobia sexului au asimilat ideea că relațiile sexuale sunt interzise, nesănătoase sau dureroase, oricare ar fi partenerul. Singurul mijloc posibil de a ieși din această poziție anxiogenă este celibatul. În această dinamică de evitare, nu vor face față niciodată furiei pe care le-o inspiră distrugerea vieții lor sexuale și lipsa evidentă a plăcerii.

Abstinenții

Lisa este o femeie frumoasă, de 47 de ani, împlinită pe plan profesional, cultivată și bogată. Călătorește regulat și se bucură de un cerc de prieteni care îi oferă o viață socială activă și stimulantă; în plus, organizează des reuniuni la ea acasă. Mai mulți prieteni o percep ca pe o femeie cu calități deosebite și nu înțeleg de ce nu are niciodată o relație. Unii s-au gândit deja că este lesbiană... Mulți îi vorbesc cu regularitate despre bărbați care ar fi partide bune și despre amanți, oameni cu care, *a priori*, are aceleași afinități. Dar Lisa refuză sistematic acest tip de propuneri și chiar se enervează uneori din cauza insistenței

anumitor persoane. Câţiva prieteni apropiaţi ştiu exact motivul refuzului ei în ce priveşte eventualele întâlniri amoroase: a ales abstinenţa. De 12 ani, Lisa nu mai are relaţii sexuale.

Femei, dar şi bărbaţi, optează pentru abstinenţă, chiar dacă proporţia este mai ridicată la femei. Majoritatea abstinenţilor au avut deja relaţii, uneori lungi de câţiva ani. După despărţire, au rămas celibatari sau în situaţia de părinte singur. A început atunci o perioadă semnificativă fără relaţii sexuale, chiar dacă le doreau cu ardoare. Apoi au început să viseze la asta ca la o fantasmă inaccesibilă, care s-a stins cu fiecare lună; s-au simţit astfel tulburaţi de lipsă, profund şocaţi de nedreptatea prin care treceau, răniţi în amorul propriu. Totuşi, nu au tot ce trebuie ca să satisfacă un sau o parteneră? Ei se întreabă, mai ales, ce au ceilalţi în plus faţă de ei.

Obsesivi când nu se gândesc decât la asta, complet debusolaţi în cealaltă parte a timpului, celibatarii se pierd într-o baie de gânduri confuze care fierb în fantezia schimbărilor hormonale. Apoi, la un moment dat, hotărăsc să pună capăt acestui zbucium penibil şi prea perturbator: optează pentru abstinenţă. Astfel, decid să adopte total această condiţie pe care n-o mai puteau îndura. Or, trebuie văzut în această metodă radicală, în această alegere extremă, semnul unei decepţii duble: cea de a vrea să fie într-o relaţie şi cea de a nu ajunge niciodată la ea. Dificultatea lor este astfel gândită ca să fie întoarsă în avantajul lor şi să poată suferi mai puţin. Să spunem clar: abstinenţa nu le este impusă, ci ei o aleg de bunăvoie.

Îngrijitoarea şi salvatorul

Ea este regina cauzelor disperate, el este cavalerul viteaz. Misiunea lor în relaţiile amoroase este mereu animată de acelaşi

obiectiv: să salveze partenerul care suferă. Pentru acest lucru, ei sunt pregătiți să ofere tot – timpul, energia, bunurile, banii lor. În această spirală fără sfârșit a sacrificiului, ajung inevitabil la parteneri prea solicitanți și avizi, care iau de la ei tot ce se poate lua, clamând sus și tare că nu este suficient. Apoi, acești parteneri îi părăsesc. Atunci, ei vor reveni violent la această idee teribilă pe care o au despre ei înșiși: aceea că nu valorează nimic.

Demult, au învățat că trebuie să ofere fără rezerve ca să existe pentru celălalt. Tragedia este că, oricât s-ar epuiza prin sacrificiul lor, eșecul amoros apare constant. Când erau mici au fost neglijați pe plan afectiv de părinți care nu se interesau de ei sau doar în mod vag, atunci când ei se conformau așteptărilor și nevoilor acestora. Anii au trecut și ei și-au păstrat mereu această atitudine globală de hipergenerozitate în relațiile lor de prietenie, și mai ales în cele de dragoste. Din păcate, ei atrag doar persoane cu nevoi, care, în narcisismul sau egocentrismul lor, le oferă în schimb doar lipsă de respect și singurătate.

Simțind că abuzăm de ei și adoptând o poziție de victimă, acești salvatori eterni își consolidează ideea unui singur remediu posibil: celibatul. Au avut grijă destul de cauze pierdute. Răspunzând mai mult suferințelor lor afective nerezolvate decât aspirației lor profunde de a primi o persoană în viața lor amoroasă, ei se protejează și se închid.

Eu repet des că celălalt nu este soluția pentru dificultățile noastre afective; el oferă cel mult ocazia de a crește și de a evolua. Soluția este în sine, în accesul la această capacitate de a face față propriilor temeri. Celibatarii trebuie să se invite la o confruntare dreaptă, cea a întâlnirilor care au responsabilitatea să stabilească cum să se debaraseze de vechile scheme care îi

condamnă la singurătate. Nu există reguli pentru trăirea relațiilor amoroase, dar fiecare ar trebui să aibă în sine voința de a-și asuma riscul de a iubi și de a fi iubit.

Sexualitatea ca instrument al furiei

Sexualitatea se trăiește, se vorbește și se discută într-un schimb deschis, în care fiecare trebuie să menționeze fără ambiguitate ce-i place, ce nu-i place și ceea ce, eventual, i-ar plăcea să experimenteze. Așa cum mișcarea vieții din noi evoluează în timp, și sexualitatea se transformă. În acest sens, eu acord un loc fundamental autenticității și beneficiilor sexualității în cuplu.

Nicio relație de dragoste sănătoasă nu se poate instala în minciună și lucruri nespuse. De exemplu, ar fi arogant din partea femeilor să creadă că ele reușesc pe deplin să-și înșele partenerul. Dacă o fac pe termen lung și un bărbat crede, este doar pentru că și unul, și celălalt acceptă complicitatea în minciună; la fel cum putem rămâne într-un cuplu deși fiecare știe fără dubiu că nu mai există nicio flacără. Cu siguranță, partenerul va avea nevoie într-o zi să simtă mai intens autenticitatea relației sexuale și, împins de nevoia intrinsecă de a-și valida virilitatea, va deveni disponibil pentru o nouă experiență sexuală cu o altă femeie. Nu este acesta chiar lucrul de care se teme dintotdeauna femeia care se impune în relațiile sexuale?

Femeile care se forțează să aibă relații sexuale

Ca să evidențiez cum resemnarea trece prin refularea furiei, aș lua ca exemplu femeile care se forțează să accepte relații sexuale sau să adopte anumite practici sexuale (felație, sodomie,

swinging etc.) în relația lor de cuplu. Cedând presiunii partenerului și convinse că refuzul le-ar pune în pericol relația, o proporție semnificativă de femei nu se simt îndreptățite să refuze avansurile sau cererile partenerului lor. Și chiar dacă situația le inspiră furie și indignare, ele reprimă ceea ce simt – un sentiment care ajunge uneori până la dezgust –, își refulează emoțiile și se conformează, resemnate, așteptărilor.

Pentru mine, de la început, această dinamică relațională manifestă o violență dublă: cea a partenerului care impune relația sexuală și cea a femeii care se constrânge. Astfel, cuplul pune temelia unei funcționări anormale, gravă și nevrotică, în care unul impune, iar celălalt se supune, în care fiecare își garantează, în grade diferite, o doză reală de insatisfacție; într-un astfel de context, cuplul este pus la grea încercare, iar longevitatea lui este puternic compromisă.

De ce se forțează o femeie să trăiască acte sexuale care o dezgustă? De ce nu se revoltă? Care este interdicția ei? N-ar fi furioasă? Există două răspunsuri comune la aceste întrebări: teama și o stimă de sine scăzută. Efectiv, din teama de a-și pierde partenerul sau că el „se duce în altă parte", anumite femei acceptă relații și practici sexuale nedorite. Deși am putea crede că doar femeile dintr-o altă epocă, cu mult înainte de feminism, se găseau prinse în relații de cuplu abuzive, constat, în secretul consultațiilor mele și în rezultatele anchetelor asupra vieții sexuale pe care le-am studiat, că, deși s-au schimbat cauzele, problema continuă: prea multe femei își impun încă resemnarea unei sexualități pe care nu ele o aleg.

Înainte, femeile erau limitate la roluri domestice, cel de a face copii și de a-i educa. Puțin școlarizate, limitate în drepturile lor civice fundamentale și influențate puternic de religie, aveau foarte puține puteri, acestea – inclusiv puterea sexuală – fiind

de partea bărbaților. Drama acestor femei, în secretul căminului, îmi inspiră cea mai mare compasiune și mă tem că era foarte mică proporția celor care aveau o adevărată plăcere fizică. Altă epocă, aceleași moravuri în cele din urmă, femeile din societățile actuale nu și-au integrat pe deplin dreptul la libertatea alegerii în sexualitate și își impun într-un mod masochist să sufere în tăcere, „ca să cumpere pacea!", ar spune unii, după expresia consacrată; această atitudine este masochistă, deoarece este vorba despre a suferi în resemnare.

Pacea în cuplu nu se cumpără, nu se negociază și nu trece cu siguranță prin violența în cotidian. Pacea se construiește prin respectul fiecăruia și cu voce tare. Trebuie să fii foarte rănit în construcția ta afectivă și să suferi de un respect de sine scăzut ca să te instalezi în comportamente pline de minciuni și de lucruri nespuse, unde miza constă mai mult în ascunderea propriilor emoții și răspunsul la nevoile partenerului decât în protejarea propriilor nevoi.

Cu siguranță, există femei care au suferit prea mult din cauza unui partener agresiv și înjositor, irascibil din cauza lipsei de sexualitate. Mulți bărbați în biroul meu își justifică comportamentele invocând presiunea hormonală și nevoia de evacuare a tensiunilor interioare. Rămân adesea perplex în fața acestor justificări; punerea lor în discuție oferă ocazia unei înfruntări animate.

Femeile cad des în capcana sentimentului de eșec în rolul lor de parteneră, incapabile să acționeze în concilierea muncă-familie, fără să numere anii care trec și fluctuațiile hormonale gestionate greșit. Dar nu acestea sunt motivele profunde ale resemnării. Atunci când există insatisfacție și lipsa dorinței, atunci când au loc solicitările abuzive, în loc să se conecteze la o furie legitimă și sănătoasă, femeile resemnate capitulează și

acceptă solicitările. Unele dintre ele își permit câteva lacrimi în secretul momentelor de singurătate și se aranjează ca nimeni, niciodată, să nu știe nimic despre mizeria lor conjugală. În această spirală a lucrurilor nespuse, a durerii și a tristeții înăbușite, se instalează distanța între parteneri și, odată cu ea, deteriorarea lentă și inexorabilă a schimburilor. Furia continuă și crește.

Când o femeie își pierde respectul pentru propriul corp, își pierde și capacitatea de a-și exprima divergențele. Totul este reprimat: atât furia, cât și exprimarea nevoilor. Femeia resemnată navighează pe apele evitării, negării și justificării. Prinsă în aceste mecanisme de apărare, ea se abandonează fără încetare ideilor false: confortul căminului ei, dependența financiară, bunăstarea prețioasă a copiilor să nu fie perturbată din cauza despărțirii, consolarea cu ideea că iarba nu este mai verde în altă parte și că fiecare cuplu are dificultățile lui. Femeia resemnată își pierde identitatea pas cu pas și devine din ce în ce mai străină sieși. Astfel, ea nu mai știe deloc care este motivația pentru propriul proiect de viață; elanul ei vital este distrus.

Toate femeile prinse în acest profil de resemnare mărturisesc în timpul ședințelor de terapie cât de mult se tem că într-o zi vor ieși la suprafață furiile distrugătoare din ele. Și dacă nu vor mai fi capabile să le reprime? Și dacă, brusc, digurile lor interioare nu mai rezistă? Înspăimântate, ele anticipează riscurile, puține pentru ele, multe pentru copiii și pentru partenerii lor, pe care ar vrea să-i protejeze de furiile lor rușinoase.

Uneori, efectiv, într-un moment plin de suferință, aceste femei explodează, rar, într-un mod adecvat. Într-o situație de divergență cu partenerul care părea banală la suprafață, ele își ies din fire, spre uimirea tuturor – o femeie atât de drăguță! –, și se tulbură aproape imediat din cauza dezordinii pe care

o provoacă. Apoi, își revin, se scuză, se judecă dur și relansează în interior, din nou, acest cerc vicios în care își impun tăcerea. Își coboară privirea, își schimbă părerea și se umilesc, vinovate de a fi fost, brusc, prea vii.

Femeile și bărbații resemnați

Femeile resemnate își sacrifică o parte esențială din energia lor vitală, literalmente înghițită de menținerea unui control strâns al furiilor pe care nu trebuie să le exprime. Să-ți impui reprimarea emoțiilor ca să nu-ți pierzi partenerul înseamnă să te forțezi să mori puțin și să te condamni, pe termen lung, la o singurătate profundă. Cel mai rău este că toate eforturile lor de a controla sunt în zadar, deoarece resemnarea nu inspiră niciodată respect, cel mult dezamăgirea resemnatei și mila partenerului. În cele din urmă, disoluția cuplului este inevitabilă.

Resemnarea unei femei în sexualitatea sa relevă o formă de violență specială și nocivă pe care nu o denunțăm suficient și care nu apare în paginile ziarelor: abuzul de putere și violul conjugal. Este important ca femeile să înțeleagă – măcar pentru că multe dintre ele au constatat cu amărăciune acest lucru – că supunerea față de cererile partenerului lor nu a garantat niciodată menținerea cuplului pe termen lung; din contră. Să spui nu unei relații sexuale este un drept absolut, o libertate de apărat, o integritate care nu se sacrifică pentru nimic. Să te subjugi relațiilor înseamnă să tolerezi abuzul și să-i acorzi partenerului puterea de a-l continua în timp. Cum să spui nu? Spunând sus și tare da adevărului.

Pe de altă parte, surâdem adesea la ideea că bărbații ar fi constrânși de femei în sexualitatea lor; tot așa cum îi privim condescendent pe cei care suportă violență conjugală din partea

partenerului. Cu siguranță, pe planul sexualității, problematica există mai puțin pentru bărbați, care, din cauza realității fiziologice, nu pot simula erecția. Totuși, înainte de a ajunge la această dificultate obiectivă, o mare parte dintre bărbați continuă să aibă, o perioadă – chiar ani – relații sexuale cu partenera fără să o dorească; fantasmele sunt adesea inevitabile ca să se stimuleze și se gândesc la alte femei în timpul desfășurării relației sexuale.

Atunci când pierderea dorinței bărbatului nu este abordată clar cu partenera în cauză și tinde să fie disimulată în continuarea relațiilor sexuale, trebuie văzută o tulburare psihologică nereglată vizavi de mamă. La acest tip de bărbat, mama a fost o figură foarte autoritară, sau în orice caz dominatoare; atunci când era mic, a integrat această forță covârșitoare și, odată cu ea, interdicția de a spune nu. Pentru cuplurile ancorate într-o astfel de dinamică, timpul este distrugător: bărbatul se va confrunta, progresiv, cu incapacitatea de a avea erecție, mai întâi pe moment, apoi permanent.

Refuzul relațiilor sexuale ca pedeapsă

Multe femei sunt rănite de comportamentele și atitudinile partenerilor; nu sunt fericite și se simt neînțelese, neputincioase. Au făcut mai multe încercări stângace ca să-și exprime indispozițiile, dar au fost respinse, disprețuite, ignorate. Partenerul de viață nu le-a acordat niciodată atenția și recunoștința la care aspirau; unele au luptat cu mult curaj, altele au ținut în ele, uneori pe parcursul a câțiva ani. Și dacă cuvintele, țipetele și tăcerile nu sunt suficiente ca să-l facă să reacționeze, distanța va fi afirmată prin refuzul relațiilor sexuale: acolo, cel puțin, partenerul nu va putea nega că ceva nu merge. Închise în furia

lor, fiind private și privând de sex, femeile se opun, se revoltă, reiau puterea: „Vom fi doi care suferim frustrarea!"

Refuzul relațiilor sexuale este o strategie la care recurg femeile care nu știu să se facă înțelese. Din ciudă, lipsite de ocupație, ele pedepsesc prin absența sexului. Această afirmare de sine stângace este măsura imaturității lor emoționale și afective: iată cum deschid ele dialogul. Din păcate, dacă partenerul lor pune întrebări despre închiderea lor, ele nu știu mai mult pentru a-și exprima nevoile lor contrariate. Sunt absorbite de furia lor, nu renunță la puterea pe care o au de a-l răni pe celălalt. Astfel, nu mai este vorba doar ca ele să fie înțelese, ci să facă rău, așa cum ele au parte de rău. Sunt rari partenerii perseverenți care vor încerca să înțeleagă cu adevărat; mai mulți vor fi cei care vor aștepta ca furtuna să se risipească, mergând în altă parte pentru a se satisface sexual. Evident, această dinamică nu face decât să accentueze durerea distanței. Niciodată un cuplu nu reușește să se înțeleagă într-o astfel de deficiență a actelor de comunicare.

În niciun moment sexualitatea nu ar trebui să fie o monedă de schimb, de represiune și de constrângeri. Dar constat regulat în ședințele de terapie de cuplu că, pentru a-și manifesta nemulțumirea și opoziția, unele femei își folosesc sexualitatea ca armă a furiei. Dar pe cine fac ele să plătească, de fapt? În loc să-și spună clar tulburarea și să păstreze un contact emoțional sănătos cu partenerul lor de viață, ele se închid psihologic și fizic. Fiecare pierde ocazia de a avea o discuție sinceră orientată către bunăstarea comună și plăcerea reciprocă a unei apropieri fizice.

Femeile furioase ar trebui să se exprime prin cuvinte, nu prin refuzul unui orgasm în doi. Bărbații ar trebui să respecte limitele femeilor și să nu ezite niciodată să pună înainte necesitatea de a înțelege fluctuațiile dorinței lor sexuale sau a partenerei lor.

Sexualitatea este o formă subtilă de schimburi, un instrument de comunicare minunat, care poate fi ocazia apropierilor extrem de atrăgătoare pentru sănătatea fizică și psihologică a cuplului.

Violența conjugală

Viața în doi este o experiență afectivă minunată, dar este, de asemenea, terenul fertil al divergențelor și conflictelor, unde se dezvăluie fragilitățile emoționale ale fiecăruia și vulnerabilitățile în ceea ce privește stăpânirea de sine.

Cuplurile care au o problemă de violență conjugală ajung la psihoterapie cu certitudinea că au mai degrabă o problemă de comunicare. Înțeleg că poate fi nutrită o astfel de concepție, dar eu nu o împărtășesc. Din punctul meu de vedere, violența în relația de cuplu - fizică sau psihologică - este, înainte de toate, responsabilitatea persoanei violente, care nu este capabilă să se stăpânească. Acest tip de violență arată o problemă majoră a controlului emoțiilor, a pulsiunilor și a impulsurilor, și nu o problemă pe planul schimburilor de idei sau de cuvinte.

Pentru a avansa în clarificarea acestei accepțiuni a violenței conjugale, aș adăuga că oricare ar fi cuvintele schimbate într-un conflict, ele nu justifică cu nimic violența verbală sau fizică pe care o manifestă persoana colerică. Motivele profunde sunt în altă parte, dar bărbații violenți rămân adesea prinși în justificarea primară, banalizând actele și deplina lor responsabilitate. În cuvintele lor se înțelege clar: „A meritat-o!”

Pierderea controlului ca preludiu al violenței

„O palmă nu a omorât pe nimeni, spunea Stéphane, în vârstă de 33 de ani. O palmă nu este totuși ca o lovitură de pumn.

Căutăm să ne învinovățim, noi, bărbații, din cauza presupuselor noastre acte de violență. Dar trebuie să le vedeți pe femei! Violența lor este mai subtilă. Vorbesc neîncetat, forțează limita și nimic nu le poate opri. Apoi, încetează complet să comunice și te fac să plătești refuzând raporturile afective și sexuale."

„Mi-am pălmuit femeia, mărturisea Claude, un bărbat de 53 de ani, dar poate fi numărat pe degetele de la mână de câte ori s-a întâmplat în 15 ani de căsătorie. Nu cred că pentru asta pot fi considerat un bătăuș de femei. Îi dau câte o palmă rar; nu o bat. Oricum, soția mea se apără întotdeauna când se întâmplă așa ceva."

Persoanele cu furie însoțită de violență exprimă tipic cât sunt de incapabile, în mijlocul furtunii, să-și articuleze gândurile, să recurgă la cuvinte într-un mod inteligibil, pentru a se face înțelese. Agitația interioară este insuportabilă, ritmul cardiac se accelerează excesiv, ideile se amestecă, gândurile izbucnesc, confuze, și nu se mai poate face nimic! Și această parteneră încuiată care nu vrea să înțeleagă nimic, care crede că încă are dreptate, care nu încetează să tacă sau nu încetează să vorbească, această parteneră care amețește prin simpla ei prezență, tensiunea insuportabilă, neînțelegerea totală, suferința extremă a unei incapacități de comunicare, care îndepărtează întotdeauna mai mult. După cum spune clar Stéphane în mărturia citată anterior: „Ele forțează limita".

Ca psiholog, sunt interesat de o astfel de afirmație care revine regulat la bărbații violenți sau la orice persoană care, brusc, ar fi fost împinsă – împotriva voinței sale – să-și piardă controlul de sine. „Forțează limita" a ce anume, de fapt? A nervilor, a răbdării, a resurselor, a sinelui? În câteva cuvinte, ceea ce înțeleg, în final, este expresia unei confuzii nemăsurate, intrarea într-o tulburare psihologică insuportabilă, trăită în

cazuri de tensiuni interne extreme. Din punctul meu de vedere, este vorba despre o mare frică de inconștientul care amintește rănile din trecut, atunci când bărbatul violent nu era decât un copil iubitor. Așa cum spune, atât de bine, Bossuet: „După suferințele morții, să simți ororile infernului". În pierderea controlului, persoana cade în violența propriei copilării, cea pe care a suferit-o, neputincioasă, cea a rănilor repetate ale amorului propriu, a nedreptăților, a pedepselor excesive, a lipsei de apreciere, a autorității dure și strivitoare. Identificat cu această violență, bărbatul violent o face să sufere pe partenera lui, încercare zadarnică și disperată de recuperare a controlului unei perioade trecute care încă provoacă atâta suferință.

La paroxismul disputei, este necesar ca tensiunile și durerile să înceteze, acolo, imediat, trebuie să-l faci să tacă pe celălalt, în mod definitiv. Dar despre care „celălalt" este vorba cu adevărat? Atunci, dacă puterea cuvintelor nu este suficientă, rămâne cu siguranță cea a gesturilor, cea a loviturilor care, în cele din urmă, ar trebui să aibă mai mult impact. În furia sa puternică, individul care își lovește partenera are sentimentul, cel puțin atunci când îl trăiește, că acționează ca să oprească agresiunea pe care o suportă el însuși. Acest apogeu nu se atinge fără să existe, în prealabil, semne premergătoare. Pentru ca partenerii să ajungă la asta, violența era deja instalată, pe furiș, în multe interacțiuni de agresivitate evidentă sau ascunsă.

O dinamică relațională a violenței

Într-un cotidian care se trăiește doar foarte rar în armonie, cuplul cunoaște mai degrabă perioade de calm relativ care alternează cu perioade de crize violente. Chiar dacă partenerii nu au divergențe evidente, climatul tensionat este aproape

permanent. Aceste tensiuni nu trec neapărat prin cuvinte, ci prin atitudini care jenează și creează un disconfort fără echivoc pentru persoana care suportă atacurile. În mod tipic, colericul exploziv este un manipulator fin; el folosește strategii subtile care, eventual, cresc riscurile de explozie. De exemplu, face să pară că nu înțelege atunci când i se vorbește, nu răspunde la anumite întrebări sau răspunde într-un mod evaziv, începe brusc să-și vorbească singur pe un ton explicit supărat sau trântește pe neașteptate ușile, face zgomot cu bună știință manipulând unele obiecte, dă la maxim volumul televizorului, conduce mașina într-o manieră periculoasă sau la limita vieții, se arată nerăbdător față de copii sau de un animal domestic etc. Pe scurt, vrea să știm că este prezent și nervos și-l lasă pe celălalt să întrevadă puterea forței sale. Dincolo de cuvinte, mesajul este clar: „Fii atent ca această forță să nu se abată asupra ta!" Schimburile verbale și nonverbale au loc când într-o aparență de respect, când, mai ales în momentele de criză, în răceală, distanță, agresivitate, lipsă de respect, tăceri prelungite, iritări, aroganță, dispreț etc.; și întotdeauna această inconstanță care generează tulburarea.

Țin să denunț falsa credință vehiculată în rândul oamenilor că nu putem vorbi despre violență în cazul în care integritatea fizică a unei persoane nu este atinsă. Astfel, ca să fiu explicit, n-am putea vorbi despre violență atunci când obiectele sunt aruncate sau distruse sau când loviturile de pumn lasă găuri în pereți, pentru că nimeni nu este atins fizic! Sunt siderat să aud persoanele violente făcând o astfel de distincție, dar, în plus, stupefiat că persoanele nonviolente o împărtășesc. Urmărind cercetările despre violența conjugală, se pare că cercetătorii comunității internaționale sunt de acord asupra dimensiunilor care o definesc. Astfel, violența în cadrul unui cuplu este un

proces evolutiv pe parcursul căruia un partener exercită, în cadrul unei relații privilegiate, o dominare care se exprimă prin agresiuni verbale, psihologice, fizice și sexuale. La aceste forme de violență conjugală legea canadiană a adăugat, în 1983, violența economică referitoare la controlul banilor.

Obiectivul bărbatului violent este clar: să provoace dispute și conflicte, deoarece astfel își oferă ocazia de a da frâu liber mâniei și de a se simți debarasat de tensiunile sale interioare, odată ce a trecut criza. Atunci când în cuplu începe acest ciclu, devine extrem de dificil de distrus, iar aceasta pentru că ar fi trebuit făcut foarte repede, de la prima manifestare de violență, de la care a trecut mult timp.

Atunci când are loc un gest fizic de agresiune, de exemplu o strângere de braț, o împingere sau o palmă, persoana agresată trebuie neapărat să acționeze, chiar după criză, atunci când emoțiile sunt mai puțin vii, ca să impună o limită fermă și care nu este negociabilă: „Nu-ți voi mai accepta niciodată violența, iar dacă se întâmplă din nou, ruptura va fi definitivă și irevocabilă". Odată ce interdicția de agresiune este impusă în mod clar, este esențial și inevitabil ca fiecare să meargă să caute ajutor în terapia individuală sau în terapia de cuplu.

Adesea, după lovitură, bărbații se înfățișează în fața partenerelor plini de rușine și de vină, mizerabili, cerându-și scuze: par complet convinși de sinceritatea lor și devin, în același timp, convingători! Multe femei cad în capcana ciclului scuzelor repetate înainte să realizeze, în detrimentul lor, că aceste cuvinte frumoase nu rezistă la proba timpului. Încă o dată, intențiile bune nu vor înlocui niciodată virtuțile actelor concrete ale rezolvării: un bărbat violent are nevoie urgentă de un ajutor intens pe plan psihologic, în scopul identificării surselor vii ale furiei sale și punerii la punct a mijloacelor conștiente de

a o contracara. Nicio bunăvoință de încetare a unor astfel de comportamente, oricât de onestă și sinceră ar fi, nu poate fi suficientă ca să le facă să dispară pentru totdeauna.

Când violența este verbală și psihologică

Am stabilit că violența conjugală are loc într-o succesiune de pierderi ale controlului excesive și repetate. În mod obiectiv, această violență se traduce în principal prin furii evidente care vizează atingerea integrității fizice a partenerului. La început, și împreună cu astfel de acte de violență manifestate, apare întotdeauna o altă formă de violență, animată de asemenea de furie: violența verbală și psihologică. Precizăm că dacă violența fizică este însoțită sistematic de violența verbală și psihologică, ultima poate exista în anumite dinamici relaționale fără violența fizică. Violența verbală și psihologică a fost studiată doar recent, deoarece este mai dificil de înțeles. Datorită exploziei studiilor asupra subiectului ca urmare a lucrărilor revelatoare ale psihiatrei și psihanalistei franceze Marie-France Hirigoyen, criteriile de definire sunt mai bine stabilite, dar rămâne încă de precizat ce calificăm astăzi drept hărțuire morală și psihologică.

O remarcă importantă: cu singurul scop de a ușura textul, folosesc masculinul ca să vorbesc despre „hărțuitor", dar trebuie să se înțeleagă că termenul se aplică atât bărbaților, cât și femeilor: hărțuirea psihologică se regăsește la ambele sexe. Te invit să adaptezi subiectele următoare în funcție de realitatea ta și a celor pe care îi cunoști.

Dacă o palmă este, incontestabil, un act de violență, cuvintele pot fi obiectul interpretărilor multiple. Tonul, contextul și efectul pe care îl vor produce asupra persoanei căreia îi sunt

destinate determină caracterul lor violent. Ele creează, mai ales, o indispoziție profundă persoanei căreia îi sunt adresate și, prin repetiție, pe o lungă perioadă. Acest disconfort puternic este în sine principalul factor care permite determinarea prezenței violenței verbale și psihologice. Miza este astfel separarea adevărului de fals, a hărțuirii perverse de simpla divergență de opinii. Și dacă intenția nu este de a provoca necazuri celuilalt – cum pretinde adesea hărțuitorul psihologic –, este responsabilitatea lui să ia în considerare efectul negativ pe care îl produce interlocutorului și să-l facă să dispară.

Acest lucru este valabil și pentru glumele ofensatoare pe care unele persoane le fac în anturajul lor. Acestea se simt jignite când sunt dojenite. „Am spus asta ca să râdem, protestează ele. Tu chiar nu ai simțul umorului!" Din nou, să restabilim lucrurile: dacă o glumă nu ne face să râdem ci, mai rău, ne rănește, efectul este complet ratat și este exact opusul primei intenții presupuse. Să fim clari: adevărata intenție era de a răni, într-o agresiune deghizată, iar obiectivul a fost atins! Nu numai că există agresiune, dar, într-o ultimă încercare de manipulare, agresorul/manipulatorul caută ca interlocutorul să se îndoiască de sentimentul său și să reducă la tăcere disconfortul lui interior, banalizându-l. În cele din urmă, acesta va ajunge la concluzia că efectiv îi lipsește umorul. Iată exemplul perfect de violență verbală și psihologică animată de o furie profundă rău canalizată.

Am convingerea că, în lipsa agresiunilor fizice, anumite cupluri se pierd mai ales în violența verbală și psihologică latentă care caracterizează un climat de hărțuire morală. Deoarece partenerii nu se cunosc suficient pe plan psihologic – individual sau unul pe celălalt –, ei riscă să se afunde în apele tulburate de furiile nerezolvate. Astfel, nemărturisite și refulate, aceste

furii rămân foarte prezente, rar în câmpul conștientizării depline, și mai ales în cel al profunzimilor inconștientului. Chiar ascunse în inconștient, ele continuă să se exprime în acțiuni distrugătoare ale cotidianului, care se impun fără să fie înțelese. Frustrările acumulate abia sunt controlate și reapar mai mult atunci când nu bănuim, în forme mai mult sau mai puțin subtile de hărțuire psihologică. Dacă suntem de acord că trebuie să reacționăm la violența conjugală de la semnul primei îmbrânceli, afirm că ar trebui la fel de mult să ne îngrijorăm de orice violență verbală sau psihologică de la primele fraze asasine și de la primele tentative de hărțuire. Dar, în plus, trebuie să dispunem de instrumentele necesare pentru a le demasca!

Iată deci câteva piste ca să te ajute în acest sens, pornind de la strategiile recurente împotriva violenței verbale și psihologice pe care le folosesc regulat pentru cuplurile care mă consultă.

Mizele psihoterapiei de cuplu

Ca regulă generală, persoana din cuplu care începe consultația psihologică o face pentru un motiv esențial: nu-i mai convine relația. Flacăra de la început nu pare să fi supraviețuit evoluției dinamicii dintre parteneri. Persoana care dorește consultație este și cea care resimte intuitiv că ceva nu merge. Ea are nevoie să valideze, grație unei priviri exterioare și a competenței psihologului, acest disconfort serios pe care îl resimte și să învețe să-l clarifice, să-l califice și, eventual, să-l înlăture. Am putea atunci să fim surprinși că persoana care comite agresiuni verbale și psihologice acceptă consultația. Nu neapărat, deoarece hărțuitorul este convins că psihologul îi va da dreptate și că el va reuși să-l manipuleze pe acesta așa cum știe să-și manipuleze partenera.

Îi revine deci profesionistului rolul de a-i ajuta pe partenerii de cuplu să-și identifice intențiile profunde în psihoterapie, în special, și în interacțiunile lor, în general. Adesea, atunci când hărțuitorul este demascat, reacțiile sunt puternice, emoțiile sunt uneori violente, iar psihologul trebuie să știe să potolească acest moment exploziv care destabilizează, ca să readucă siguranța în biroul de consultații și să încurajeze partenerii în procesul lor terapeutic. Să nu uităm că, în rolul lui imparțial, psihologul trebuie să-și orienteze intervențiile către accesul la autenticitate al fiecăruia fără să judece natura acestei autenticități, mai ales dacă unul dintre parteneri trebuie să facă față realității dure a violenței sale. Ghidați în comportamentul lor, partenerii pot să înțeleagă progresiv, cu mai multă finețe și discernământ, partea lor de responsabilitate în dinamica pe care au construit-o treptat împreună.

Lyne, una dintre clientele mele, mi-a mărturisit: „Știu că avem cu siguranță o problemă de comunicare, deoarece, atunci când nu suntem de acord, fiecare rămâne fixat în poziția lui. În general, acest lucru se termină printr-o dispută în care partenerul meu țipă, mă insultă și stă apoi îmbufnat câteva zile. Sunt gata să înțeleg greșelile respective, dar un lucru este sigur: nu vreau să mai continui să trăiesc într-un astfel de mediu, să suport violența lui Philippe".

De la început, ceea ce Lyne a exprimat prin cuvintele ei este că natura relației cu partenerul a devenit discordantă față de concepția ei de cuplu. Ea pune în discuție chiar fundamentul acestui angajament. Așa cum vom face în ședințele ulterioare cu partenerul ei, te invit să-ți pui întrebările următoare raportându-te la propria relație:

- Mă simt bine în relația mea de cuplu?
- De ce îmi convine? Prin ce anume corespunde valorilor mele?
- Am un sentiment profund de fericire alături de partenerul meu?
- Această relație îmi oferă posiblitatea de a evolua?
- Sunt pe deplin liber să-mi exprim divergențele?
- Partenerul meu este deschis și interesat să le asculte?
- Discutăm într-un mod constructiv sau discuțiile duc regulat (sau aproape) la dispute?
- Aleg să nu zic nimic, ca să evit lungi argumentări inutile?
- Mi-e teamă de reacțiile partenerului meu? După părerea mea, reacțiile lui sunt abuzive sau violente?

E de la sine înțeles că, pentru a întocmi un bilanț corect și a stabili un dialog, trebuie luate în considerare și răspunsurile partenerului de viață la aceste întrebări.

Din momentul în care o relație de cuplu îl plasează pe unul dintre parteneri într-un disconfort care continuă, este momentul să se exprime acest lucru, pe de o parte pentru a oferi ocazia unei schimbări cu siguranță necesare, pe de alta pentru ca disconfortul să înceteze, iar dinamica să treacă la un alt nivel de maturitate. Or, în ciuda intențiilor bune ale unuia dintre parteneri, atunci când se instalează violența verbală și psihologică, cel mai adesea într-un mod perfid, toate încercările de rezolvare sunt perturbate, pentru ca dominarea și controlul să fie menținute, chiar întărite.

Hărțuitorul controlează

Violența verbală și psihologică începe sistematic de la un impuls puternic al controlului. În dezechilibrul său interior, hărțuitorul

își instalează hegemonia prin atacuri directe sau indirecte asupra a ceea ce constituie baza identității partenerei, în special înfățișarea ei. Astfel, el se poziționează ferm în ceea ce privește aparența sa și modul în care aceasta ar putea fi percepută de către ceilalți: hainele, coafura, machiajul, greutatea etc. Pentru a-și țese pânza, va exprima, puțin câte puțin, în traiul zilnic, comentarii asupra a ceea ce este acceptabil și ceea ce nu e. Foarte repede, se va ajunge ca celălalt să obțină aprobarea partenerului/a celui care decide, ca să evite remarcile calomnioase, umilitoare și scandaloase. Prin definiție, partenerul care preia astfel controlul ținutei vestimentare se așază într-o postură de despot. În ansamblu, acesta este cuvântul de ordine: el știe mai bine decât victima lui ceea ce este potrivit!

Din acest punct de vedere, o clientă îmi descria relația pe care tatăl ei, Yves, în vârstă de 62 de ani, o avea cu partenera lui, Sylvie, de 58 de ani. Atunci când surorile lui Sylvie îi ofereau acesteia haine, spunându-i că îmbrăcată așa este drăguță, ea nu-și permitea să le poarte înainte să i le arate lui Yves. Înainte de a le accepta, voia neapărat să știe care este părerea lui. Foarte natural, ea spunea că hainele trebuie să treacă prin fața „comitetului Yves" pentru aprobare!

Hărțuitorul cere o disponibilitate totală

În violența lui verbală și psihologică, hărțuitorul se va folosi de tot ce știe ca să-i dicteze partenerei sale comportamentele pe care el le consideră acceptabile sau nu. În ansamblu, ei îi va fi interzis orice comportament care nu se potrivește cu ideile partenerului, de multe ori preconcepute, lipsite de logică și incoerente. Într-un astfel de context nesănătos, el înțelege că oricât de mare ar fi bunăvoința partenerei de a evita conflictele,

acestea sunt inevitabile. Cu cât trece timpul, cu atât ea se izolează și devine prizonieră a acestei spirale a izolării pusă în aplicare de partenerul ei; nu are de ales decât să rupă legăturile cu rețeaua ei socială.

Paul și Juliette, amândoi trecuți de 30 de ani, au venit să mă consulte pentru o problemă precisă: Juliette era epuizată de cererile continue ale lui Paul. Dimpotrivă, acesta considera că cererile lui erau pe deplin legitime, mai ales dacă Juliette îl iubește cu adevărat. „Paul îmi cere neîncetat noi semne și dovezi de dragoste, spune ea. Am făcut tot ce este posibil ca să mă adaptez cererilor sale, dar nu este niciodată satisfăcut (plânge). Chiar nu mai pot." „Toate acestea din cauza Facebook-ului, răspunde Paul binevoitor. I-am cerut să refuze să răspundă tuturor bărbaților care încearcă să intre în contact cu ea. Acum că i-am spus-o, dacă ea ar face totuși asta aș considera-o drept o lipsă de respect față de mine..."

După aceste cuvinte, am avut o muncă terapeutică lungă, în care am abordat respectul limitelor, al intimității și al libertății fiecăruia. Evident, pe parcursul terapiei, am descoperit foarte repede că cererile lui Paul nu aveau legătură numai cu persoanele cu care Juliette ar putea eventual să comunice, dar și cu cele din anturajul ei. Paul avea o părere bine ancorată despre prietenele, sora, părinții, membrii familiei lărgite, colegii ei de muncă etc. În ansamblu, nu îi aprecia și considera că Juliette ar trebui mai ales să-și consacre timpul relației cu el. Paul nu era pe deplin mulțumit nici atunci când petrecea ziua cu Juliette, chiar dacă rămâneau acasă și fiecare se ocupa de treburile lui. Ceea ce îl făcea în special fericit: ca partenera lui să fie disponibilă pentru el tot timpul! Cu trecerea anilor, Juliette i-a acordat mereu mai mult spațiu și drept de a-i supraveghea intimitatea. Ea și-a redefinit relațiile cu anturajul ei până le-a diminuat în

punctul în care aproape că nu mai există. S-a depersonalizat și se simte epuizată.

Hărțuitorul lipsit de sensibilitate

Intensitatea furiei hărțuitorului îl rupe complet de emoțiile victimelor sale. Scopul lui este de a supune, oricât l-ar costa pe celălalt. Egocentric, el se caracterizează în special prin indiferența și lipsa evidentă de sensibilitate față de partenera lui. În fond, ceea ce trăiește sau simte ea nu contează, mai ales dacă acest lucru dăunează realizării dorințelor și satisfacerii nevoilor sale. Nu este deloc conștient de impactul negativ al comentariilor lui și de greutatea tensiunilor pe care le provoacă în relație. Cu cât victima se apără, cu atât el își dublează eforturile ca să o constrângă. Când ea se plânge, este disprețuitor și arogant. Dacă ea refuză să-i satisfacă dorințele, se enervează și devine agresiv. Iată un exemplu.

France și Étienne, care formează un cuplu la 30 de ani, și-au vorbit de mai multe ori în timpul zilei și au lăsat să se înțeleagă că seara, acasă, vor face dragoste. Étienne este foarte excitat din această cauză. Din păcate, o problemă majoră de ultim minut îl obligă să rămână câteva ore peste program. Dezamăgit, o sună pe France să o anunțe de situație. Ar trebui să ajungă acasă în jurul orei 21, spune el. Ea îi mărturisește atunci că ziua ei a fost foarte obositoare și că se va culca devreme. „Pot să te trezesc când vin?" – o întreabă Étienne. France ezită, apoi îi răspunde: „Da, dar nu după ora 22, chiar sunt extenuată".

În cele din urmă, Étienne ajunge acasă în jurul orei 22:30 și încearcă să o trezească pe France, care deja doarme profund. Insistă, dar nu rezolvă nimic, ea nu se trezește. Se bagă în pat lângă ea și începe să se masturbeze viguros. France se trezește

în sfârșit și realizează brusc ceea ce se întâmplă, dar nu zice nimic. Atunci când explică situația în terapie, precizează cât de mult s-a simțit rănită și nerespectată. Îl întreb pe Étienne ce crede despre comportamentul lui. Vrednic de milă, îmi răspunde: „Eram furios".

Hărțuitorul sau gelozia patologică

Gelozia este un sentiment care apare în mod curent în interacțiunile umane. Toți aspirăm să primim afecțiunea celorlalți, să ne simțim iubiți și chiar preferați. Dar dacă există o gelozie care se înscrie în normalitate atunci când este trăită pe moment și dispare ușor, există o alta care se caracterizează prin atât de mult exces încât o numim „gelozie patologică". Aceasta este cea care îl privește direct pe violentul psihologic. Având o mare neîncredere în sine, el are în mod constant dubii. Acțiunile lui în relația cu partenera sunt orientate către nevoia sa continuă de a fi asigurat. El a împuternicit-o să-i crească stima de sine demonstrându-i zilnic că el este alesul. Astfel, i-ar fi plăcut ca ea să nu fi întâlnit niciodată alți bărbați înaintea lui și nu suportă ca ea să evoce o relație amoroasă trecută. Vrea să fie singurul și unicul, cel care îi satisface toate dorințele.

Relația amoroasă a unui astfel de cuplu este construită pe un paradox grav: el se îndoiește enorm de puterea lui de seducție, dar are o relație cu o femeie care atrage privirile. Violenții psihologici au de fapt tendința de a se apropia de femeile atrăgătoare și seducătoare. În plus, ținutele vestimentare pe care le preferă pentru partenera lui sunt întotdeauna strălucitoare, uneori chiar provocatoare, suficient ca ea să nu treacă neobservată. Și chiar dacă reacționează cu intensitate la privirile aruncate asupra partenerei sale, este satisfăcut, deoarece acest

lucru îi flatează narcisismul: ea este un obiect evident dorit, dar este a lui și doar lui îi aparține!

Atunci când gelozia patologică își atinge paroxismul, bărbatul violent pe plan psihologic nu poate tolera ca partenera lui – posesia lui – să-l părăsească și să fie atinsă de altul. Trăiește această situație ca pe o agresiune formidabilă împotriva lui și ca pe un afront la adresa virilității sale. Violenței verbale și psihologice i se adaugă uneori violența fizică; acest tip de persoană devine, astfel, o adevărată bombă cu ceas. Dacă explodează, are loc o dramă conjugală: își împinge partenera și/sau copilul la moarte și eventual se omoară; doar așa poate accepta că nu va mai fi a lui: știind că ea nu-și va împărți viața cu altcineva. În acest sens, filmul documentar al regizorului Joël Bertomeu, *L'amour qui tue*, la care am participat, ilustrează real și cu sensibilitate problematica acestor bărbați: nevoia de control, pierderea contactului cu realitatea, depresia ascunsă, furia și violența lor asasină.

Gelozia excesivă nu este doar caracteristica bărbaților, dar ea se manifestă diferit la femei și nu se referă la aceleași îndoieli profunde. Femeia geloasă vrea să fie sigură că este aleasă și apreciată pentru ceea ce este. Preocuparea ei majoră constă în aparența ei fizică: ea se evaluează continuu în raport cu alte femei care, bineînțeles, toate sunt rivale de combătut și de bătut. Idealul ei: o lume mai puțin centrată pe înfățișare și pe impunerile modei.

Invazia emoțională care o tulbură este automat declanșată de toate activitățile sociale. Astfel, din momentul în care a ieșit din casă cu partenerul, radarul ei intră în funcțiune. Ea scanează mediul imediat și observă unde se fixează ochii bărbatului ei. Dacă îl prinde că privește o altă femeie – indiferent că este

adevărat sau fals –, începe interogatoriul. Caută să determine ce are cealaltă și ea nu. Chiar dacă partenerul încearcă s-o liniștească, nu rezolvă nimic: ea îl tratează drept mincinos, îl acuză de ce este mai rău, adoptă un ton disprețuitor și revoltat. Convinsă că partenerul o va părăsi, are sentimentul că singura posibilitate de a-l păstra este să-l controleze ca pe un câine pe care îl ține în lesă. Evident, un bărbat dezvoltat pe plan psihologic o va părăsi inevitabil, în timp ce un bărbat mai puțin dezvoltat va rămâne într-o relație care se va consuma într-un context al disputelor neîncetate.

Atunci când partenerul nu este cu ea, geloasa patologică pune în mișcare comori de imaginație pentru a urmări eventualele minciuni. Acesta este semnul hărțuirii ei: pune întrebări, crește numărul apelurilor telefonice zilnice, ca să verifice coerența programului său; poate merge până la a intra în contact cu prietenii sau colegii lui de muncă și să verifice concordanța informațiilor; poate, de asemenea, să scormonească în buzunarele și portofelul partenerului ei, să caute urme de parfum, să examineze hainele ca să găsească pete suspecte, să citească sau să asculte mesajele de pe telefonul lui etc.

La apogeul bănuielilor ei, investigația se transformă în amenințări directe: se dezlănțuie, plânge, devine violentă verbal, uneori isterică. Unele se simt incapabile să-și părăsească partenerul, altele îl părăsesc imediat fără alte formalități, chiar dacă își doresc exact contrariul; cel puțin, ele preiau controlul acestui sfârșit de relație pe care îl știu iminent.

Prin această atitudine excesivă, geloasa patologică caută să-și atenueze teama teribilă de a fi abandonată, care i-ar confirma că nu contează și că nu are valoare. Dar, menținându-și aceste comportamente, ea își întreține în aceeași măsură temerile și

durerea, deoarece nimic nu reușește niciodată să o liniștească sau reușește foarte puțin. Suferința este cea care îi poate ocupa tot spațiul mental de gânduri obsesive: vrea să știe dacă partenerul îi este fidel. În momentele sale de criză intensă, ea nu mai este în măsură să-și asume sarcinile zilnice și poate, eventual, să se îmbolnăvească psihic.

Hărțuitorul amenință

Violența este un instrument al furiei, energia vie a furiei pentru a constrânge și obține; este arma privilegiată a hărțuitorului. Atunci când se manifestă prin cuvinte, hărțuitorul recurge la ea regulat, ca să exprime amenințări de orice fel, pe care le va pune sau nu în practică. Trebuie, totuși, să înțelegem că nu este nevoie să se treacă la fapte pentru a intimida și constrânge. Pe de altă parte, amenințările dure sunt adesea mai eficiente decât însăși executarea lor. Orice merge: abandonul, luarea copiilor, bătaia, suicidul, moartea etc. Hărțuitorul o lasă mereu pe partenera lui să înțeleagă că ea are puterea să-i facă fericiți și că fericirea lor se bazează pe ea: dacă nu-l provoacă și se conformează nevoilor și așteptărilor lui, vor trăi o relație idilică. Ea trebuie neapărat să persevereze!

Evident, partenera încearcă în zadar să se dedice și să se ofere total acestei relații; partenerul îi va arăta întotdeauna ceea ce nu a reușit sau ce ar fi putut să facă mai bine. În cazurile grave de hărțuire, bărbații și femeile hărțuite sunt atât de confuzi încât își atribuie toată greutatea responsabilității eșecului relației lor. Efectiv, ei sunt acum complet convinși de întreaga lor responsabilitate și cred că ei sunt vinovați că nu au știut să-și facă partenerul fericit.

Este nevoie de multă muncă de psihoterapie pentru a-i ajuta să iasă din acest raport de dependenţă pe mai multe planuri: să-i facem conştienţi că au fost victimele unui hărţuitor, să-i liniştim învăţându-i să relativizeze partea lor de responsabilitate şi să-i facem să înţeleagă de ce s-au aflat într-o astfel de situaţie, ca să nu mai ajungă aici.

6

Furia ca instrument de manipulare

Simularea furiei

După cum am văzut înainte, unele persoane își refulează furia, își interzic să o exprime, se simt forțate să o reprime, temându-se de consecințele inevitabile: o întorc împotriva lor și își suprimă emoțiile, ca să nu sufere și ca să evite riscul iremediabilului. Furia este astfel înăbușită și se transformă, în orice circumstanță, într-o obligație de amabilitate. Alte persoane își manifestă furia zgomotos, în explozii bruște pe care nu le pot stăpâni. Absorbite de emoția care crește în ele, își pierd controlul și se exprimă printr-un potop de cuvinte și de gesturi, combinând puternic verbalul și nonverbalul, ca să transmită mesajul exacerbării lor. Furia este astfel observabilă, fără echivoc în ceea ce privește natura ei agresivă și poate chiar, în funcție de amploarea lipsei de măsură, să ducă la violență.

În fața anumitor crize de furie, am putea să ne înșelăm crezând că suntem în prezența unui coleric exploziv, dar acești colerici nu sunt decât în aparență explozivi! De fapt, dacă

colericul exploziv își pierde complet controlul, mai ales în exprimarea furiei lui, nu este deloc cazul la altă categorie de indivizi pe care eu îi numesc „falșii colerici".

A priori, falsul coleric își anunță furia, deliberat și fără ambiguitate: persoana care îi suportă furia puternică știe aceasta fără nicio îndoială. Să nu încercăm, mai ales, să refuzăm să ne supunem, deoarece la cea mai mică provocare, cerul se întunecă imediat și are loc lovitura de stat! Brusc, colericul pare să se enerveze, își justifică neîncetat cererile și nu se oprește din revendicări până când interlocutorul lui nu abdică, mai ales pentru a readuce liniștea și a atenua criza mai repede. Astfel, de la însuflețirea teatrală – adică isterie –, falsul coleric trece la calmul plat, în sfârșit satisfăcut că a obținut ce-și dorea.

Anturajul rămâne adesea fără cuvinte în fața acestui vulcan care amenința pe toate fronturile printr-o explozie violentă și care s-a risipit în câteva secunde. Evident, în acest context, investiția emoțională excesivă a situației și exagerarea reacției sunt aparente. Unii se lasă prinși în plasa falsului coleric și se conformează cererilor abuzive. Alții, mai greu de impresionat și mai puternici în interior, reușesc să nu cadă în capcana forței și furiei lui false. Ei se distanțează și, observând obiectiv, impun o limită fără echivoc care oprește orice exces. Sunt lipsiți de empatie și de compasiune? Deloc. Au spontan atitudinea potrivită, deoarece au înțeles intuitiv că erau în prezența unui coleric care latră, cu siguranță, dar care nu va mușca niciodată! Aceștia nu vor prezenta interes mult timp falșilor colerici.

În această formă a furiei îndreptată violent împotriva celorlalți, colericul alege deliberat să-și afișeze mânia, pentru a obține puterea asupra interlocutorului său. Această comportare se va aplica diferit în funcție de vârstă și de interesele momentului: o criză pentru o bomboană în copilărie, o criză pentru a cere

o relație sexuală în viața de adult; în consecință, putem spune că toate pretextele sunt bune și toate cererile posibile pot provoca o criză. Obiectivul principal: a împiedica orice opoziție a celor care intră în contact cu el. Acest tiran practică furia precum un virtuoz al instrumentului său muzical. Falsul coleric este de fapt un manipulator fin, care simulează furia. Cum a devenit expert în arta dezorganizării calculate?

Tiran, apoi fals coleric

Falșii colerici au dobândit acest mod de funcționare devreme în viața lor. Ca să înțelegem mai bine, este nevoie să ne întoarcem în copilăria falsului coleric, pe vremea când era doar un puștan adorabil. Să plecăm mai întâi de la faptul că apăr orice persoană gata să-i condamne pe acei copii care deranjează neîncetat prin comportamentele lor de opoziție și prin plângerile lor veșnice: nu ne naștem tirani, ci devenim! Trebuie menționat mai întâi că nu toți copiii care au capricii sunt copii tiranici. Astfel, există zile în care cererile copiilor sunt atât de frecvente încât părinții nu reușesc să le satisfacă, dar acest lucru nu este îngrijorător. Toți avem, eventual, zile mai neplăcute decât altele, în care suntem asaltați de cererile tinerilor noștri; același lucru se întâmplă și în cazul copiilor.

Pe parcursul dezvoltării, copilul trece prin etape succesive în care caută, puțin câte puțin, să se afirme tot mai mult, mai ales de la 18 la 24 de luni. Pentru că este încă la început, această afirmare de sine este adesea suprainvestită și se manifestă prin momente de încăpățânare: egocentric, copilul nu renunță! Pentru părinți, există adesea perioade dificile, deoarece aptitudinile pe care și le-au edificat în ultimele luni de educație nu

mai funcţionează. La frustrarea copilului, trebuie adăugată acum cea a părinţilor, confruntaţi în competenţele lor, perturbaţi în echilibrul cotidianului lor.

Dar în ce moment putem începe să ne gândim că puştiul devine tiranic? Atunci când afişează în exces comportamente de exasperare: îşi loveşte părinţii sau pe ceilalţi, îşi distruge jucăriile, este violent cu animalele, ţipă sau plânge mult, nimic nu pare să îl calmeze etc. Este important, de asemenea, să se ia în considerare nişte parametri, precum durata în timp şi caracterul cumulativ şi repetitiv al acestor comportamente. Evident, prin agitaţia pe care o creează în sânul familiei şi în împrejurul lui în general, copilul îi mobilizează enorm pe adulţi. Uneori părinţii chiar îşi reorganizează viaţa de zi cu zi, pentru că îi anticipează crizele; se tem de reacţiile lui intempestive. Atunci când dinamica familială a devenit, de asemenea, anxiogenă, ştim că, indiscutabil, copilul a reuşit să-şi însuşească puterea părintească: autoritatea a trecut acum de partea lui. Copilul tiranic este atotputernic: dacă vrea, cere... şi obţine!

Atunci când ambii părinţi sunt prezenţi în educaţia copiilor, fetele şi băieţii pot deveni tirani. Totuşi, am observat că în cazul mamelor singure, tirania apare mai mult la băieţi. Într-o schemă pe care am putea-o califica drept oedipiană, puştiul îşi asumă rolul tatălui, până ajunge să îl aibă, chiar de la o vârstă foarte fragedă: el este acum iubitul, protectorul şi autoritatea casei. În acest context, mamele resimt controlul unui astfel de fiu, care le interzice - prin cuvinte şi prin acte - orice relaţie amoroasă nouă.

Aceeaşi disfuncţie familială va exista, în oglindă, la taţii singuri şi fiicele lor. Dacă tatăl este supraprotector şi îşi lasă fata să ia locul mamei acum absente, el deschide terenul unei

ambivalențe care creează un climat incestuous pe plan psihologic; fiica va deveni soția perfectă. La fel, va fi extrem de dificil pentru ea să accepte o nouă parteneră amoroasă a tatălui, deoarece aceasta va fi percepută inevitabil ca o rivală. În acest sens, cred că tații trebuie să se ferească, mai ales când fiica este mică, să-l facă pe copil să-și asume treburi casnice, în special, care o proiectează precoce într-un rol „prea" de adult; și mai ales să-i interzică accesul în patul lor. Îi invit deci pe bărbați să-și dovedească autonomia față de aceste sarcini, făcându-și fiica să coopereze punctual în măsura capacităților asociate vârstei sale, niciodată peste. Tații sunt cei care preiau responsabilitatea și trebuie să continue să-și exercite autoritatea parentală.

Pentru părinții singuri, e de reținut că, dacă frontierele relaționale și rolul fiecăruia în sânul familiei nu sunt puternic stabilite, riscul copilului de a intra într-un decalaj emoțional prin care va încerca să-i interzică părintelui să-și refacă viața este mare; pentru acest lucru, el poate recurge la strategii diverse bazate mai ales pe șantaj emoțional.

Pentru a evita ca un copil să se afunde progresiv în tiranie, este clar că e nevoie de un cadru educațional echilibrat. Bineînțeles, este delicat să fixăm reguli precise ale acestui „cadru educațional echilibrat", deoarece educația unui copil nu are o rețetă pe care să o urmăm. Profit de această observație ca să fac o mică digresiune.

Îi avertizez pe părinți asupra nesiguranței care apare dacă au încredere oarbă în sfatul profesioniștilor educației. O spun des, și mai insist încă o dată: părinții rămân adevărații specialiști ai copilului lor. În acest sens, am rămas stupefiat recent în fața unei reclame difuzate pe un canal de televiziune american. Era vorba despre o metodă de educare promovată de un psiholog care

folosește abordarea comportamentală. Acesta garanta părinților care aveau dificultăți cu copiii lor că, datorită metodei sale, își vor rezolva problemele. „Cel puțin un minut pe zi" – scria în slogan. Evident, metoda era rambursată integral dacă nu aducea beneficiile așteptate! Pentru a evita căderea în plasa acestui gen de publicitate mincinoasă și a mizeriei sale evidente, părinții și profesioniștii psihologiei trebuie să dovedească modestie în materie de educație; dacă nu, părinții riscă să se abuzeze de ei, iar psihologii să comită greșeli de etică și de deontologie. Putem, în mod rezonabil, să evităm greșelile majore, asumându-ne pe deplin faptul că nu există educație perfectă.

Într-o educație sănătoasă și liniștitoare pentru copil, părinții vor „îndrăzni" să impună limite și deci să accepte să se opună ferm, dacă este nevoie. Cu siguranță, copilul va reacționa la acest afront, dar va învăța, în același timp, că nu poate să facă doar după capul lui – ca în viața de adult, pe deasupra. El nu va avea altă alegere decât să se conformeze principiilor educaționale ale părinților. Când aceste principii nu sunt abuzive, ele permit copiilor să se structureze și să se pregătească adecvat pentru viața în societate.

Atunci când un copil devine tiranic, trebuie inevitabil examinate modalitățile educative aplicate de părinți, nu pentru a le blama – mai ales pentru că avem nevoie de ei pentru a repara situația –, ci într-un mod constructiv, pentru a înțelege ce lipsește și-l împiedică pe copil să-și găsească locul său adevărat în sânul familiei. Din acest punct de vedere, două cazuri se regăsesc aproape sistematic: fie părinții sunt prea permisivi, incapabili să spună nu copilului, fie părinții sunt supraprotectori și satisfac nevoile copilului chiar dacă acesta nu le-a formulat. În cel mai rău dintre cazuri, ei cumulează două tipuri de dificultăți.

Felix, 23 de ani, tiranul care nu vrea să facă nimic

Drept exemplu, voi cita situaţia părinţilor lui Felix: aceştia au venit să mă consulte în legătură cu „fiul lor, care a încetat să mai facă ceva", potrivit exprimării lor. Mi-au explicat cât erau de dezamăgiţi de Felix „al lor" în vârstă de 23 de ani, care, la 20 de ani, şi-a abandonat, în acelaşi timp, serviciul pe care-l avea cu jumătate de normă şi cursurile pe care le urma la zi. Pe parcursul ultimilor trei ani, şi-a petrecut majoritatea timpului dormind: se trezea pe la prânz, mânca, se aranja, se ducea să se întâlnească cu prietenii şi îşi ocupa serile şi nopţile distrându-se, în principal jucând poker. Venea acasă dimineaţa şi mergea să se culce atunci când tatăl lui se trezea să se ducă la muncă. I-am chestionat pe părinţi despre natura intervenţiilor pe lângă fiul lor pentru a încerca să remedieze situaţia. Iată ce mi-au mărturisit:

— Nu accept ca soţul meu să se supere pe Felix, mi-a spus doamna, deoarece atunci când ne confruntăm cu fiul nostru acesta se revoltă şi nu putem obţine nimic de la el, ca atunci când era mic.

— Sunt de acord cu soţia mea. Confruntarea nu serveşte la nimic. În acelaşi timp, îmi fac griji pentru el. Când vine acasă dimineaţa, miroase adesea a alcool şi ţigări. Sper că măcar nu se droghează!

— Prefer să folosesc calea blândă, adaugă soţia lui. Când se trezeşte, masa este mereu gata, astfel el este binedispus şi pot să-i vorbesc. Într-o zi, i-am spus că ar fi timpul să-şi reia studiile. Mai întâi, a refuzat în mod categoric, spunându-mi că nu mai este interesat de ele şi că nici n-are maşină ca să poată merge la cursuri. Am profitat de ocazie şi, în ciuda rezistenţei soţului meu, l-am convins în cele din urmă să-i cumpere o

mașină; Felix mi-a promis atunci că-și va relua studiile. Astăzi se plimbă cu o frumoasă mașină de lux, pe care i-am oferit-o de ziua lui.

— Dar în ce privește studiile sau munca? am întrebat.

— (Puțin jenată, reia.) Vedeți, am făcut acest aranjament cu el acum... trei ani!

Astăzi, el se plimbă mereu cu mașina, iar noi continuăm să plătim. Fiul nostru nu încetează să ne spună că în curând își va relua cursurile sau își va găsi de lucru, dar timpul se scurge și el nu schimbă nimic în ritmul său de viață.

— Această situație începe să ne deranjeze serios, adaugă domnul, dar este singurul nostru fiu și nu mai știm ce să facem. Încă de când era copil n-am reușit niciodată să-i impunem ceva, nici să-i refuzăm ce-și dorea. Atunci când încercam să ne susținem punctul de vedere, făcea crize care nu se mai sfârșeau. Trebuia să cedăm, ca să se calmeze, chiar nu aveam altă variantă.

Aceste cuvinte ilustrează perfect faptul că, deși bine intenționați, acești părinți și-au pierdut demult controlul sănătos asupra copilului lor. Astăzi, fiul lor are 23 de ani; micul tiran a devenit mare! De ce ar alege el să facă studii sau să aibă un loc de muncă atâta timp cât părinții îi satisfac toate nevoile – și chiar mai mult –, fără ca el să facă cel mai mic efort?

Într-o astfel de dinamică familială, copilul asimilează foarte devreme că totul i se cuvine și trăiește mai degrabă într-un mod pulsional: dacă își exprimă o nevoie, ea trebuie satisfăcută cât mai repede. Prea puțin contează dacă este nevoie de bani sau de eforturi pentru a o satisface, copilul sau adultul tiran nu va fi cel care va manifesta primul comportamentele adecvate; el va cere mai degrabă ca cei din preajma lui să acționeze imediat. Iar acest lucru nu se va schimba atâta timp cât adultul care a devenit nu se va întoarce către obiective de atins fără compromisuri, pentru

a viza echilibrul: autonomie financiară și afectivă și respect pentru responsabilitățile lui individuale, familiale și sociale. Atunci când această ucenicie nu are loc progresiv pe parcursul copilăriei, mai târziu întâmpină o rezistență puternică. Este destul de dificil pentru un tânăr să devină un adult autonom atunci când părinții nu l-au ghidat pe această cale sau, mai rău, când i-au consolidat comportamentele dependente.

Este surprinzător că Felix pare incapabil să se integreze, în mod permanent, într-un sistem școlar sau profesional? Nu. Din cauza puterii pe care părinții i-au oferit-o pe parcursul anilor și a lipsei unei atmosfere educaționale în sânul familiei lui, Felix este astăzi complet dezarmat în fața acestui nou cadru pe care societatea și instituțiile ei i-l impun. El este inadaptat, așa că fuge. Refuză să se integreze și se întoarce către resursele disponibile din jurul lui – persoanele supuse tiraniei sale – și le va folosi, uneori până la epuizare. Profesioniștii sănătății fizice și mentale întâlnesc acest profil din ce în ce mai mult în practica lor. Atunci când cererile de consultație ale părinților au ca motiv insuccesul școlar al copilului lor, diagnosticul este în rare cazuri o tulburare cognitivă. De cele mai multe ori, este vorba, într-adevăr, de dificultățile asociate direct practicilor și cadrului educațional al părinților. Dacă sunt incapabili să-și impună autoritatea în fața copilului, acesta se înarmează cu o putere de care abuzează.

Prin constrângerea lui, tiranul își declară intoleranța față de frustrare și reacționează dur. Recompensa lui trebuie să fie imediată. Însă niciun sistem familial, așa cum niciun sistem social în general, nu poate să funcționeze fără reguli și legi. De aceea părinții și polițiștii care își exercită autoritatea sunt atât de puțin populari în momentul în care sancționează; chiar dacă ea deranjează, această autoritate este, de asemenea, liniștitoare.

Ea fixează balizele care reușesc să îndiguiască excesele. Educația constă, de asemenea, în a ști să spui *nu* fără să te temi de reacția copilului și în a-i acorda dreptul să-și exprime dezaprobarea, să o spună, dar să se conformeze și să respecte totuși interdicția. Astfel, părinții permit copilului să asimileze foarte devreme ceea ce este permis și ce nu. În același timp, acesta învață, în sânul familiei sale, cum să aibă grijă de propria securitate fizică și psihică.

Îmi amintesc de acea emisiune televizată care prezenta tema obezității la copii. Un mic american de cinci ani care cântărea deja 40 kg cerea constant mâncare mamei și bunicii lui, la care făcea crize cu adevărat violente – împotriva lor și a lui însuși – atunci când nu avea de mâncare. Mama și bunica lui încercau să-i reducă cantitățile de alimente, dar ele nu înțelegeau absolut deloc că specialiștii le ceruseră să refuze complet să-i dea ceva copilului în afara orelor normale de masă. Ele erau uimite, de asemenea, că băiatului îi era atât de greu să accepte rațiile stabilite. Ca și mama lui Felix, ele nu suportau să genereze vreo frustrare copilului lor. Evident, acest comportament parental întărea dificultatea „îmblânzirii" frustrării și, mai ales, arunca băiatul obez într-o depresie profundă și într-o legătură strânsă cu dependența față de mâncare. Copilul dezvolta chiar progresiv simptome depresive serioase, tulburări anxioase și trăsături de angoasă morbide. Cum ne putem conecta la viață când suntem în interior atât de aproape de moartea psihică?

De ce tirania?

Ce înseamnă tirania copilului sau a adultului? Ea nu are decât capricii nejustificate. Tirania traduce angoasa celui care o perpetuează prin încercări repetate și neîncetate de a potoli

anxietatea care îl cuprinde. Ea subliniază nevoia sa nestăpânită de a exista în ochii celor din preajma sa: „Dacă voi sunteți mereu disponibili la cererile mele și le cedați, atunci vă captez atenția și sunt sigur că exist". Chiar dacă îi enervează pe ceilalți, tiranul confirmă obiectiv că există, pentru că îi face pe ceilalți să reacționeze rapid, necontând dacă atenția pe care o primește este negativă sau nu. Pentru tiran, tirania este un mijloc excelent de a-i controla pe ceilalți și acțiunile lor și, în plan secund, un mod excelent de a-și controla anxietatea. Cel puțin, asta crede.

Tiranul funcționează psihologic la fel ca persoanele care suferă de dependență și cred că anxietatea va dispare sucombând compulsiei lor. După cum am văzut înainte, este vorba de o falsă credință: după satisfacerea unei cereri tiranice, persoana nu se eliberează de anxietatea sa decât pentru un moment scurt. Foarte repede, aceasta se face simțită din nou și, odată cu ea, necesitatea unei noi solicitări. Un mare număr de relații – în special de cuplu și profesionale – sunt stabilite pe acest mod de agresiuni multiple abia disimulate sau, brusc, în intensitatea distrugerii momentului fiecare are sentimentul intens de a trăi.

Într-o astfel de dinamică relațională perversă, mai mult sau mai puțin pe termen lung, tiranul se condamnă la respingere și crede astfel că temerile lui se verifică: el nu are o valoare adevărată, nu contează cu adevărat; în fond, nu-l iubim, pentru că îl respingem. De vreme ce credea că tirania sa constă într-o strategie eficientă pentru a-și înăbuși anxietatea, eșecul este dureros: tiranul devine victimă. El înțelege cu amărăciune că ne distanțăm de el pentru că este detestabil, iar intensitatea anxietății lui crește. Atunci este disperat.

Ca să nu devii tiran

Ca să evităm să facem copii tirani – și mai târziu adulți tirani –, astăzi avem posibilitatea să oferim o educație sensibilă, pe baze solide. Oricare ar fi formula specifică pe care părinții o aleg în cadrul familiei, ea ar trebui să se plieze pe personalitatea copilului și să includă, în mod rezonabil, următoarele ingrediente.

Este esențial ca sistemul familial să dispună de reguli pe care să le insuflăm copilului și pe care să i le amintim când este nevoie. Acest lucru implică, deci, faptul că părinții trebuie să accepte pe deplin să-și joace rolul de educatori, capabili să sancționeze. Această capacitate nu este înnăscută la toți părinții, dar este dobândită în funcție de trecutul personal al fiecăruia. Ea se află la confluența trăirilor lor în raport cu autoritatea propriilor părinți în copilărie și a educației binevoitoare primite, mai degrabă decât suferite; dacă această educație le-a permis să se construiască, putem paria că o vor reproduce în mod natural ca adulți/părinți pentru copilul lor. Un părinte care nu impune limite copilului său nu poate fi un părinte bun, deoarece astfel copilul este abandonat; fără interdicții, el va alege să-și satisfacă interesul oricare ar fi acela, așa cum îl împinge să o facă egocentrismul inerent în copilărie și în adolescență.

Un copil nu cunoaște clar dezavantajul atitudinilor și comportamentelor sale dacă un adult important nu-l face să vadă impactul lor asupra mediul său imediat. Altfel spus, dacă o acțiune nu este criticată, pentru copil înseamnă că este acceptată și acceptabilă. Așa cum am precizat deja în descrierea copilului tiranic, tânărul funcționează într-un mod pulsional care îi dirijează gesturile și îi favorizează autosatisfacția. Netolerând nicio formă de frustrare, gândurile și actele lui acționează

ca să răspundă cât mai repede nevoilor sale de moment. Deci, el nu este, cu adevărat, în relație cu ceilalți, care nu sunt pentru el decât instrumente eficace și inevitabile ca să-și atingă obiectivele. Nevoilor sale de adolescență li se vor substitui în curând nevoile sale ulterioare și, odată cu ele, riscurile crescute de acte de violență sau delincvență. Fără interdicții, părinții construiesc în jurul copilului o lume haotică, în care domină puterea de convingere, manipularea și abuzurile, o lume fără reguli sau legi, în care doar cei mai puternici - colerici, agresivi și violenți – au șanse de supraviețuire.

Impunerea limitelor

Așa cum afirma psihanalistul francez Claude Halmos, „interdicțiile sunt factori de securitate care permit copilului să se umanizeze"[1]. Când părinții se tem că, interzicând, ar comite un abuz de putere, se înșală. Cu siguranță, nu putem abuza de puterea noastră atunci când refuzăm să o exercităm, dar în acest caz abuzul este în altă parte. Cred, pe bună dreptate, că o formă disimulată de abuz asupra copilului constă în refuzul exercitării puterii formatoare a părintelui; abuzul se manifestă atunci prin neglijență. Sancțiunile trebuie să fie adaptate, în durată și intensitate, în funcție de vârsta copiilor; în principal, demersul constă în:

- exprimarea clară în fața copilului a regulei care a fost încălcată;
- enunțarea sancțiunii pe un ton ferm (retragerea unui privilegiu sau retragerea din mediul imediat în care se află etc.);

---

[1] Claude Halmos, *Parler, c'est vivre*, Paris, NiL Éditions, 1997.

- punerea în aplicare a acestei sancţiuni;
- respectarea ei.

Pentru ca pedepsele să aibă o valoare educaţională reală, ele trebuie „să aibă sens". Există, aşadar, *pedepse bune* şi *pedepse rele*: primele liniştesc copilul, amintindu-i cadrul care trebuie respectat; celelalte sunt excesive şi distrug spontaneitatea personalităţii sale. Ideea nu este de a face din copil o fiinţă supusă şi docilă, ci mai degrabă o fiinţă sociabilă, capabilă să se respecte şi să-i respecte pe ceilalţi. Pentru acest lucru, este absolut inutil să pui copilul la colţ sau în genunchi, metodă care indică mai mult tortura decât pedepsirea. Este mult mai constructiv, de exemplu, să-l asociezi la repararea sau rambursarea (chiar parţială) a obiectului pe care nu trebuia să-l atingă şi pe care l-a spart. Astfel, el înţelege mai bine consecinţele actelor sale.

Sancţiunea oferă copilului ocazia să înţeleagă greutatea cuvintelor şi coerenţa educaţiei părinţilor săi. Prin aceasta, părinţii îşi construiesc credibilitatea. Un copil are nevoie de limite, iar dacă nu le are, le va testa pe cele ale părinţilor lui, pentru ca ele să-i revină în schimb. Trebuie neapărat ca părinţii să înţeleagă cât este de îngrijorător pentru un copil să-şi trăiască zi de zi atotputernicia fără interdicţii din partea lor.

Atunci când regulile nu sunt dictate de părinţi, copiii le vor căuta în altă parte, de exemplu la învăţătorii lor sau la autorităţi sociale precum poliţia sau, mai mult, în mod surprinzător, în limitele impuse de corpul lor fizic.

Testarea limitelor cu ajutorul corpului

Testarea limitelor punându-le la încercare pe cele ale corpului constă în punerea în pericol din punct de vedere fizic,

obiectivele fiind, în același timp, găsirea unor limite liniștitoare care nu sunt impuse de părinți și atragerea atenției adulților care nu-și îndeplinesc rolul parental. Aceste dimensiuni sunt, în special, bine ilustrate în filmul lui Philippe Falardeau, *C'est pas moi, je le jure!*, considerat cel mai bun film la Festivalul de la Berlin în 2009. Se spune acolo povestea lui Léon Doré, un băiat de 10 ani a cărui viață cotidiană este ritmată de prostii, mici acte de delincvență și de vandalism și minciuni neîncetate încurajate în mod deschis de mama lui. Lăsat în grija tatălui până a doua zi, relația cu acesta se va deteriora și mai mult, iar lumea lui interioară își va pierde echilibrul. Léon își va înmulți accidentele și tentativele de sinucidere, pentru a încerca să-și găsească locul într-un mediu fără repere.

Filmul este extrem de emoționant și descrie admirabil chinurile vieții unui copil neglijat pe plan afectiv. În modurile de a-și maltrata corpul și în expunerile continue la pericol, vedem crizele de disperare ale unei ființe rănite de lipsa autorității parentale, o absență care provoacă angoasa. Te invit să vezi acest film. Traduce perfect în imagini ceea ce cuvintele nu pot exprima clar referitor la nevoile afective și emoționale ale copilului, dar și la consecințele nefaste asupra dezvoltării lui atunci când acestea nu sunt satisfăcute.

Complementar, găsim o pletoră de exemple de același tip într-o carte excelentă a lui Stephen Eliot, *La métamorphose: mes treize années chez Bruno Bettelheim*. Prin intermediul experienței sale la *École orthogénique* a celebrului psihanalist american, autorul ne oferă sensul brut al comportamentelor perturbate ale lui și ale celorlalți copii internați. Relev o frază semnificativă care exprimă cu exactitate cât este de vital – pentru el, ca pentru orice copil – să simtă că există în ochii adulților. Astfel, Stephen Eliot spune: „Nu arăt bine în colțul

meu, ticsit de angoase în ceea ce privește capacitatea mea de a fi, într-o zi, iubit de cineva, și am nevoie să fiu în centrul atenției. Școala este plină de copii care, ca mine, se consumă dacă proiectoarele nu sunt fixate pe ei în permanență"[1]. Înțelegem aici importanța privirii adultului asupra copilului și graba de a o capta când aceasta lipsește: prin această privire, copilul poate să se construiască și să construiască; privat de această privire, copilul poate să se distrugă și să distrugă.

Astfel, prin toate mijloacele de care dispune, copilul va căuta să atragă asupra lui o atenție binevoitoare, ca să(-și) dovedească faptul că existența sa are un sens. Părinții nu știu în ce punct copilul lor poate, cu bună știință, să-și facă rău sau să se îmbolnăvească, ca să le trezească eventual compasiunea prin suferința lui. Pentru asta, el poate să împingă limitele departe, până la alegerea riscului de a se autodistruge, pentru că nu servește la nimic să trăiești fără o privire de dragoste asupra ta. Iar dacă există o privire care contează, aceasta este: poate să dea viață, așa cum poate să distrugă, precum moartea.

Ca o concluzie asupra regulilor educaționale pentru evitarea tiraniei copilului, insist asupra faptului că lipsa respectării regulilor nu poate, în niciun caz, să justifice o pierdere de control a părinților manifestată prin crize, insulte, distrugere de obiecte sau un prejudiciu la integritatea fizică a copilului. Niciodată! Și, o dată pentru totdeauna, să abandonăm această idee a eficacității unei „mici bătăi", acceptată de mulți părinți și profesioniști. Sunt întotdeauna foarte bulversat și scandalizat din cauza aprobării anumitor profesioniști – psihanalistul francez Christiane Olivier, de exemplu –, care investesc un

---

[1] Stephen Eliot, *La métamorphose: mes treize annés chez Bruno Bettelheim*, Paris, Bayard, 2002.

timp și o energie semnificative ca să apere bunăstarea copiilor și susțin, totodată, avantajul „bătăii educative"! Cum putem să vorbim despre bunăstarea copilului și, în același timp, să justificăm lovirea lui? Semnalez acest nonsens, la fel cum nu am încredere în acest „e spre binele lui" al părinților, atunci când își justifică abuzurile. Nu pot să nu văd, la cei care tolerează loviturile la copii, semnul violenței propriului lor trecut, în punctul de a banaliza – adică de a normaliza – impactul unui astfel de abuz fizic. La ce agresiuni și la ce suferință din copilăria lor trimite acceptarea acestei faimoase „bătăițe"? Pentru a nu face din copil un tiran, pare destul de simplu de înțeles că un părinte nu trebuie să fie niciodată, pur și simplu, el însuși, nici în gesturi, nici în cuvinte.

7

Expresii disimulate ale furiei

Furia înăbușită

Ana-Maria abia se trezește și deja se simte obosită. Nu are chef să se trezească, să se pregătească pentru a merge la serviciu și, mai ales, să se ocupe de Lucia, fiica ei de cinci ani. Ziua se anunță dificilă. După o îmbrățișare scurtă și un sărut pentru fetiță, începe pregătirile dimineții. Micul dejun se desfășoară relativ în liniște. Apoi, este timpul să se îmbrace, ca să nu piardă autobuzul. Lucia îi cere ajutorul, iar Ana-Maria îi răspunde prin gesturi potrivite, dar tot fără niciun cuvânt. În momentul plecării, micuța începe să plângă.

Sunt medii familiale și relații de cuplu în care nu se ridică tonul niciodată sau în care confruntările nu există, unde agresivitatea nu se manifestă printr-o formă de violență declarată și, totuși, furia este prezentă și aduce mulțimea ei de suferințe. Este vorba despre o altă violență psihologică, pe care eu o numesc „furia ascunsă".

După cum indică expresia, furia ascunsă nu se manifestă prin țipete puternice sau obiecte distruse, ci este mai degrabă trăită într-un mod disimulat, în apăsarea grea a tăcerilor din cotidian. O tăcere de plumb se abate asupra persoanelor care împart același mediu și le împovărează, pe toate, într-o interdicție a schimburilor reale; nimeni, în acest caz, nu este liber în gândurile sau mișcările sale. În această dorință de „a nu fi deranjat" de celălalt – a se înțelege „a nu trebui să răspunzi nevoilor sale" –, cuvântul de ordine este fără echivoc: „Dacă se vorbește, se rămâne într-un raport superficial; orice încercare de a intra în câmpul de dificultăți și emoții va fi îndepărtată cu forță și violență".

Îmi amintesc de un adult aflat în terapie care îmi explica până la ce punct îl făcuseră părinții lui să trăiască, la fel ca pe surorile lui, într-o atmosferă continuă de tensiuni, în care toți știau că trebuiau să fie cu grijă, chiar dacă nu li se spunea niciodată. Simpla idee de a risca să suporte mânia părinților îl îngrozea. L-am întrebat: „Cum știați că era așa, dacă părinții voștri nu-și exprimau prin cuvinte interdicțiile de a vă manifesta sau de a vă distra?" Răspunsul lui: „Simțeam un disconfort imediat în prezența lor. Știam intuitiv ce comportamente trebuia să evităm și care ne erau permise, fără să fie nevoie de cuvinte". Efectiv, acestea sunt vorbele, cu unele nuanțe, ce revin sistematic în mărturiile persoanelor care au suportat furii ascunse: resimțirea unei indispoziții serioase, înțelegerea mesajelor dincolo de cuvinte și conformarea la așteptări, pentru a evita ceea ce e mai rău. Cadrul comun este, de asemenea – și mai ales –, de a nu contesta niciodată atitudinile și modul de a fi al părinților.

În furia ascunsă nimic nu se exprimă sinelui sau celuilalt, iar persoana se afundă într-o tulburare și o durere de care nu

scapă și care se amplifică cu timpul. O persoană nu poate să renunțe la ceea ce nu poate identifica și, încă mai mult, la ceea ce nu împărtășește prin cuvinte. Aceasta este în sine valoarea intrinsecă a abordării psihoterapeutice, care își construiește succesul pe capacitatea unei persoane de a identifica, a accepta, a numi și a integra suferințele pe care le are; tot acest proces trece inevitabil prin cuvinte. Altfel, abținându-ne prea mult „să vedem", devenim complet „orbi".

În cotidianul practicii mele, întâlnesc în fiecare zi cupluri care nu reușesc să facă mesajul să treacă de tulburările lor decât prin furia ascunsă. Prin distanța tăcerilor, absența cuvintelor, comportamentele și atitudinile de îndepărtare, ei „își spun" frustrarea. Astfel, fiecare partener poate să se întoarcă de la serviciu fără să salute, seara petrecându-se eventual în ritmul obligațiilor parentale, al lucrului adus acasă, al ascultării inerte a emisiunilor televizate etc. Mai târziu, vine ora de culcare, și fiecare adoarme pe partea lui, având ca unic partener real furia ascunsă; unii nu-și spun nici măcar noapte bună, în timp ce alții dorm în camere diferite!

Referitor la acest subiect, aș vrea să dau câteva răspunsuri la o întrebare pusă de cuplurile pe care le consult: „Trebuie totuși să dormim împreună după o ceartă sau putem să dormim în altă cameră, dacă simțim nevoia de distanță?" Cred că este sănătos să mergi să dormi în altă cameră, dacă unul dintre parteneri se simte prea invadat de furie și se teme de reizbucnirea conflictului în vecinătatea patului. Cu toate acestea, pentru a nu amplifica ambianța conflictuală a momentului, ar fi bine să-ți informezi partenerul despre această decizie: „Încă mă simt nervos, am nevoie de distanță, prefer să merg să dorm în cealaltă cameră". Evident, nu poți spune acest lucru țipând, deoarece nu este vorba despre părăsirea camerei pentru a-l

pedepsi pe celălalt. Această situație nu poate nici să continue *ad vitam*. Este bine să adresezi o frază scurtă, deci, care nu-l incriminează pe celălalt, ci vorbește despre sine și vizează, în mod esențial, a informa fără a neliniști. Acest mod de a proceda permite să ai grijă de tine și de celălalt într-o distanță relativă, informându-l pe partener într-un mod respectuos, pentru a menține o legătură de atașament puternică. Aceasta este schema unui cuplu în care fiecare acceptă să-și trăiască emoțiile fără să le nege, respectându-se reciproc. Din păcate, sunt rari partenerii de viață care, în cotidianul lor, se comportă la acest nivel de maturitate.

Cel mai adesea constat că, de obicei, cuplurile sunt ambivalente în ce privește ideea de a sta în camere separate. Unii trăiesc această situație ca pe o respingere a partenerului, alții ca pe o abandonare a relației, alții chiar ca pe un mijloc eficace de a refuza orice apropiere afectivă. În toate cazurile, atunci când aparent nu există niciun motiv și nicio furie, refuzul de a împărți patul conjugal reprezintă manifestarea ambiguă a unei furii ascunse; ea pare atunci prezentă, dar greșit identificată. Din această cauză, exemplele de furii ascunse sunt multe în cuplurile în care motivele reale și profunde ale distanțării – și în aceste cazuri ale furiei – nu sunt divulgate clar.

Trei cupluri cu furie înăbușită

Danièle și Frédéric

Danièle și Frédéric îmi povesteau recent că, în urma unei dispute, Frédéric s-a ridicat fără să spună nimic și a părăsit camera. Danièle s-a trezit mai târziu, în timpul nopții, și a

constatat că partenerul ei nu mai era acolo. Era în altă cameră? A părăsit casa? După ce l-a sunat de mai multe ori fără să obțină vreun răspuns, l-a descoperit (liniștită) dormind în patul din camera de oaspeți.

Furia ascunsă a lui Frédéric se exprimă în felul următor: atunci când se enervează pe partenera sa, nu vrea să-i mai adreseze niciun cuvânt; vrea, mai ales, ca ea să simtă greutatea absenței lui și, eventual, să-și pună întrebări, neștiind exact unde se află.

Juliette și Yves

Juliette pretinde că nu are de ales și trebuie să doarmă în altă parte, deoarece Yves are probleme serioase cu sforăitul, ceea ce îi afectează somnul. În timpul întâlnirilor noastre, am înțeles că Yves a fost de mai multe ori la consultație, că este pregătit chiar să poarte un aparat în timpul somnului și că a cerut, în mod explicit, să fie trezit dacă sforăie, ca să-și schimbe poziția. Cu toate astea, Juliette continuă să spună că acest lucru nu schimbă nimic, în măsura în care ea se trezește și nu mai reușește apoi să adoarmă.

Furia ascunsă a Juliettei se înțelege astfel: în fond, ea nu vrea să împartă intimitatea cu Yves și a găsit scuza perfectă ca să justifice distanțarea. Oricare ar fi propunerile lui Yves, acestea nu schimbă nimic: ea nu mai revine în patul conjugal.

Marie și Simon

Marie mărturisește că atunci când se ceartă îi este foarte greu ca, imediat după, să-l lase pe Simon să o îmbrățișeze înainte de a adormi. Se simte mai confortabil cu un simplu „noapte bună"

pe un ton neutru și fără contact fizic. Dar Simon nu suportă să fie așa și o jignește mereu prin câte o frază neplăcută; uneori chiar părăsește camera, ca să meargă să doarmă în alta.

Pe parcursul întâlnirilor, observ că Simon este un partener dominator. El nu respectă dreptul Mariei de a stabili cu precizie o distanță relativă, ca să-și diminueze tensiunile unor situații conflictuale. Marie își adaptează totuși perfect reacțiile. Atunci când se simte fragilă, se respectă și o spune clar. Apoi, după un timp rezonabil, revine singură la Simon, ca să înceapă o conversație mai puțin emotivă și mai mult centrată pe rezolvarea divergențelor pe care le au.

În cadrul terapiilor noastre, Simon va face treptat legătura cu atitudinea mamei lui, care, sistematic, avea tendința să se distanțeze de el când era supărată. Și nu renunța la asta. Indiferent dacă Simon avea sau nu dreptate, dacă se scuza sau nu, ea devenea complet ermetică în prezența lui. Această rigiditate îl făcea să se simtă neputincios și transparent. Totdeauna, mama lui controla perfect dinamica momentului, și acesta se derula într-o atmosferă fără țipete și fără probleme. Devenit adult, când Simon încerca să discute deschis cu ea, mama îl privea cu un surâs ușor și îi dădea, invariabil, același răspuns: „Îți faci gânduri, chiar ești prea sensibil, ca și tatăl tău, săracul".

Furia ascunsă este complexă prin faptul că reprezintă semnul nemulțumirilor active, dar neexprimate deschis. Astfel, o persoană poate la fel de bine să-și trăiască viața de zi cu zi pe un fond permanent de furie și, în același timp, să transmită clar mesajul indispoziției sale prin comportamente nonverbale. Tonul vocii, fluxul cuvintelor, gesturile, suspinele, postura corpului, privirile, mișcările, atitudinile etc. devin, atunci, instrumente de precizie care urmăresc mai mult să arate furia decât să o spună. Nu va recurge la cuvinte ca să exprime ceea

ce o deranjează, dar va alege mai degrabă să-și inunde anturajul cu tensiuni intense, pe care fiecare le primește ca pe mesajul fără echivoc al frustrărilor puternice și al interdicției confruntării. Furia ascunsă este asemenea unui zgomot vag: aproape imperceptibil și totuși atât de prezent.

Agresivitatea pasivă sau exercițiul energiei negative

Christian, pasivul-agresiv

Christian și Léa trăiesc împreună de 10 ani. Au o fetiță de șase ani, Caroline. De câteva luni, Christian caută un loc de muncă și așteaptă nerăbdător să fie chemat la interviuri. În acest timp, se ocupă de casă; de asemenea, el este cel care o duce pe Caroline la școală dimineața și o aduce acasă. Christian nu se simte bine în această situație, dar nu spune nimic. În contextul actual, Léa este adevăratul sprijin al familiei, iar banii provin strict din activitatea ei profesională. Este foarte apreciată în firma unde lucrează; în plus, șeful ei tocmai a anunțat-o că în curând va fi promovată. Această promovare înseamnă, în același timp, o mărire de salariu și avantaje sociale. Léa este foarte bucuroasă și îi împărtășește vestea lui Christian, care pare că se bucură pentru ea.

Zilele trec. Într-o zi, consultându-și starea contului bancar pe internet, Léa observă că plata creditului ei nu a fost făcută. Uimită, sună la bancă ca să se asigure. Nu numai că i se confirmă lipsa plății, ci și faptul că dobânda a crescut pentru cele două săptămâni de întârziere. În plus, consultantul ei financiar îi spune că, în ciuda înțelegerii lor, nu a primit formularul semnat pentru noua investiție pe care i-a propus-o și care

părea totuși să o intereseze. Acum e imposibil să mai cumpere produsul, deoarece termenul a fost depășit. Léa este stupefiată, se simte percepută ca fiind neglijentă și se înfurie pe Christian. El se oferise să meargă la bancă să-i plătească creditul și să ducă consultantului formularul completat și semnat.

Atunci când Léa abordează subiectul, el se scuză, spunând că, pur și simplu, a uitat cecul și formularul în torpedoul mașinii. Apoi, se apropie de ea și o ia în brațe, spunându-i încă o dată cât de rău îi pare de acest incident. Este tandru și dulce și îi explică faptul că în acest moment, cu această căutare a unui loc de muncă, nu mai este lucid. „Te rog, iartă-mă", îi șoptește la ureche. Léa trece peste furie și lasă incidentul în urmă. În interior, rămâne însă un disconfort, deoarece nu este prima dată când Christian comite acest tip de uitare care o pune în dificultate.

În aparență, am putea crede că este vorba efectiv de o simplă uitare și că toată lumea poate să facă o greșeală. Dar, în realitate, greșeala nu este banală, pentru că se repetă și, mai ales, deoarece contextul în care se produce ridică o îndoială. Christian trece printr-o perioadă dificilă. Suportă greu să fie închis în casă, în timp ce soția lui este la serviciu. Mai mult, într-o etapă a vieții în care își pune întrebări, în mod serios, pe plan profesional, Léa este în plină ascensiune și primește chiar o promovare. De fapt, este foarte deranjat de această situație, iar egoul său primește o lovitură. Își detestă statutul – deși temporar – de bărbat casnic și, mai ales, nu vrea să devină secretara soției sale. Mai presus de toate, să se ocupe singură de documentele ei! Léa nu știe cât este de plin de furie și ce resentimente are față de reușita ei. În aparență, el se acomodează cu situația prezentă și afișează chiar un optimism de bună calitate; dar, de fapt, nu este așa.

Exemplul lui Christian scoate în evidență mai multe comportamente inerente ale agresivității pasive. În această formă de furie refulată, există întotdeauna o prezență activă nedeclarată de manipulare și de control într-o atmosferă ascunsă a lucrurilor nespuse. Pasivul-agresiv provoacă disconfort, împinge victima la furie, dar nu-și dezvăluie niciodată intențiile nesănătoase; el va afișa chiar atitudinea complet inversă: „Îmi pare rău, nu voiam să-ți fac rău" ; „Nu m-am gândit la rău" ; „Chiar ești prea sensibil" ; „Îți faci prea multe griji pentru nimic" ; „Nu merită să ne facem probleme pentru asta" ; „Știi că glumesc!" etc. Pasivul-agresiv își atinge scopul, tulbură, iar când scopul este atins, banalizează. Cu el, niciuna dintre furiile tale nu este justificată; cu blândețea lui aparentă și inocența sa, te convinge pe deplin că, dacă este o problemă, aceasta se află în modul tău de gândire și în lipsa ta de flexibilitate. Pasivul-agresiv este acest manipulator înfocat pe care ne e greu să-l demascăm. El a dezvoltat arta disimulării emoțiilor sale profunde, pentru că, dacă s-ar înțelege totul, ar exprima mai deschis contradicția permanentă între cele două tendințe ale sale: pasivă și agresivă.

Pasivitatea îi impune nedezvăluirea adevăratului său sentiment față de o situație care îl tulbură. Adesea, el se simte rușinat să constate că este gelos pe ceea ce au alții, dar știe, de asemenea, că ar fi inadmisibil să mărturisească acest lucru, iar atunci îl reprimă. Christian îi vrea binele soției lui, dar bunele sale intenții nu sunt decât de suprafață. El nu este cu adevărat fericit, deoarece reușita ei îl readuce prea mult la golul carierei sale. Astfel, agresivitatea lui domină și, în loc să-și spună în cuvinte indispoziția și gelozia, provoacă situații care o înfurie pe Léa, fără să pară niciodată că el este instigatorul. Atunci când victima cade în plasa planurilor sale machiavelice, el este în sfârșit liniștit, până la următoarea agresiune!

Furia este în centrul acțiunilor pasivului-agresiv, dar el nu-și oferă dreptul de a o exprima deschis. Astfel, pentru a o expulza, el „o oferă" persoanelor care îl înconjoară: misiunea lor devine trăirea propriilor sale furii; prin contacul cu el și în urma acțiunilor sale, ceilalți se înfurie în locul lui! Brusc, el poate să se sustragă un timp din rezervorul de furie care există în el și să evite vina care îl însoțește și de care se teme.

Ca să se protejeze de ceilalți, pasivul-agresiv trebuie să-și dezvolte dinamici relaționale în care își exercită controlul. În interacțiunile sale, el nu instaurează o atmosferă sinceră și are un avantaj real asupra interlocutorilor săi, care nu știu nimic despre „agenda sa ascunsă". Obiectivul lui: să evite cu orice preț rănile și critica. Această încercare de control asupra celorlalți demonstrează lipsa controlului pe care o are asupra vieții sale în general. Pasivul-agresiv se claustrează lent într-o închisoare: el este, în același timp, incapabil să ia în mâinile sale propria reușită - latura lui pasivă - și este furios în interiorul lui din cauza reușitei celorlalți - latura lui agresivă.

Elanurile de control ale pasivului-agresiv sunt însoțite, simultan, de o altă armă a sa preferată: manipularea. Este stăpân în materie, iar lipsa aproape permanentă de sinceritate merge împreună cu absența lui totală de deschidere. Dar nimeni nu-și va da seama de complotul său, deoarece acest fond de ipocrizie continuă în iluzia afișată a unei inocențe fără limite. În mediile profesionale, el este acel coleg cu probleme și dificultăți care stau la originea celorlalte, totul rămânând într-un calm imperturbabil. Pe de altă parte, el te va ajuta chiar să „îți" repari greșelile! În interiorul lui, se va bucura de neplăcerea ta; la exterior, va arbora înfățișarea miloasă a unui coleg complice și înțelegător.

Pasivul-agresiv este un individualist ale cărui gânduri, raționamente și acțiuni sunt dedicate intereselor sale și egoismului

său. Nu-l vei interesa decât pentru beneficiile pe care ai putea eventual să i le aduci. Pentru restul, nu conta pe el; mai ales pentru munca în echipă sau pentru ajutor pe plan familial: egocentrismul lui îi interzice categoric acest lucru. Iar dacă face parte dintr-o echipă de muncă, singura lui motivare constă în faptul că, responsabilitatea lui fiind diminuată față de aceea a celorlalți, poate să saboteze sarcinile de îndeplinit fără să fie detectat ușor.

În fața unui pasiv-agresiv, vigilența este necesară, deoarece te afli în prezența unui individ ale cărui intenții sunt rele. Pentru a devia acest tip de personalitate de la orice încercare de agresiune, este esențial să refuzi vina pe care caută să o injecteze în comportamentele sale de manipulare. De fapt, el îi blamează ușor pe ceilalți, exagerează în privința naturii dificultăților sale și se plânge adesea că nu este apreciat la adevărata lui valoare. Trebuie să nu ai încredere în pesimismul lui comunicativ, deoarece el se delectează cu dinamicile relaționale negative. Totul este inteligent pus în aplicare, ca să-i permită evitarea obligațiilor profesionale, familiale și amicale, pentru care are neîncetat scuze „bune".

Pentru a te proteja de efectele distrugerii care îl înconjoară pe pasivul-agresiv, integritatea este o armă eficace. Oricare ar fi negarea lui – la care recurge excesiv –, este important de a exprima preocupările și furia lui pentru a-l ține la distanță; astfel, este dificil pentru el să-și exercite influența negativă. Poate tăgădui oricât, dar nu va rezista la testul evocării faptelor concrete. Și, în ciuda căinței lui, nu trebuie niciodată să lași garda jos și trebuie întotdeauna să-l menții la distanță. Când este confruntat cu lipsa lui de sinceritate, el se dezice, deoarece nu poate cu adevărat să funcționeze decât în falsitate și în disimulare. Cineva care este transparent îl irită, îl indispune

profund și îl tulbură. În fața unei persoane care realizează jocul său de manipulare, pasivul-agresiv este fără apărare și, pentru puțina afecțiune sinceră față de această relație, este posibil să dezvăluie progresiv și mai sănătos intensitatea și natura furiei prezente în el.

Furia la volan

În câmpul vast al furiilor îndreptate spre ceilalți, mânia la volan este un exemplu revelator al furiilor exprimate într-un mod inadecvat. În general, mânia la volan este mai degrabă percepută din punctul de vedere al formei sale cele mai vulgare. În acel moment, fiecare identifică foarte clar intensitatea emoției copleșitoare ce îl invadează pe conducătorul care și-a pierdut stăpânirea de sine. Fie că este vorba de a resimți această furie bombănind în sinea ta, fie de a-i face pe ceilalți să o suporte, toată lumea a suferit o astfel de mânie Ea este exprimată fără echivoc, în cuvinte și comportamente explicite, care dau ocazia unor scurte lupte explozive. Într-un sondaj publicat în decembrie 2008 în cotidianul din Montréal *La Presse*, două treimi din persoanele interogate considerau că șoferii din Québec sunt agresivi, iar 87% dintre respondenți afirmau că lipsa politeții este o problemă serioasă în Québec.

Există, de asemenea, un alt tip de furie, mai puțin evident – mai inconștient – și, din punctul meu de vedere, mai prezent în viața de zi cu zi a persoanelor; eu o numesc „furia la volan". Mânia la volan și furia la volan sunt diferite în măsura în care prima este fără echivoc și violentă, în timp ce a doua este deghizată într-o agresivitatea reală, dar pasivă. Amândouă au totuși un punct în comun: sunt îndreptate spre ceilalți. Țin să mă ocup în special de furia la volan.

A priori, nu pare evident să considerăm că asumarea riscurilor la volan are o legătură directă cu furiile noastre neeliminate și greșit exprimate care îi fac pe alții să plătească. Deschiderea la această sugestie oferă totuși ocazia unei noi decriptări a propriilor comportamente autodistrugătoare, deci o nouă posibilitate de a orienta această energie formidabilă în acțiuni mult mai profitabile.

Furia la volan, din perspectiva pulsiunii de moarte

Vorbeam înainte despre pulsiunea de moarte care există în toți și care condiționează, uneori împotriva noastră, anumite alegeri în viață. În riscurile asumate la volan de către o persoană furioasă, trebuie să vedem expresia directă a acestei pulsiuni de moarte: punerea în pericol echivalează cu un flirt direct cu moartea. Să ne amintim că, la 50 de kilometri pe oră, folosim circa 1 700 de informații pe minut. Dacă furiile noastre inconștiente participă atunci la mobilizarea spiritului nostru, riscul de accident crește imediat în mod semnificativ. În acest sens, un studiu american făcut asupra a 43 000 de ore de condus a arătat că în 78% dintre accidente conducătorii auto erau neatenți, angajați în gândurile lor sau în alte acțiuni în afara condusului.

Pentru șoferul care se expune riscurilor, moartea nu există. El o provoacă și o lasă celorlalți. În forul lui interior (rațional) știe că ea există, știe că polițiștii există, dar nu reține decât conceptul vag și nu-l aplică pentru el: nimic și nimeni nu poate să-l oprească sub nicio formă, el acceptă cu bună știință să-și asume riscurile. Este chiar entuziasmat de risc și de nerespectarea codului rutier. Acest joc morbid cu extremele lovește toate categoriile de vârstă și toate categoriile socioprofesionale.

Nu ne va surprinde de altfel, căci fiecare poate avea o nevoie urgentă de a-și „spune" furia altfel decât prin cuvinte adresate interlocutorilor indulgenți. Astfel, soțul frustrat în urma unei dispute recente nu va ezita să apese pe accelerație ca să se elibereze, tânărul în conflict cu părinții îi va fixa cu privirea pe băieții din mașina de alături, doamna care s-a săturat să nu fie respectată nu-l va lăsa pe domnul din Mercedes să se fofileze înaintea ei, domnul căruia mama lui îi adresează cereri abuzive va refuza să faciliteze staționarea unui vehicul în fața lui etc.

Aș putea da exemple la infinit; ele fac parte din aceste momente care domină brusc sinele, deși nimic nu le anunța cu câteva minute în urmă. Aceste derapaje necontrolate sunt la originea multor accidente, cu consecințe ușoare sau dezastruoase. Ele mărturisesc o imprudență adesea deghizată sub trăsăturile unor acte în aparență inofensive: apăsarea ușoară a piciorului pe pedală, confruntarea printr-o privire furișă dar prezentă, apropierea cât mai mult de vehiculul din față, refuzul de a-i lăsa pe pietoni să treacă etc. Bineînțeles, nu ne aflăm în stadiul de mânie declarată, ci mai degrabă în cel de furie ascunsă; în ambele cazuri, întotdeauna, agresivitatea este prezentă și se exercită pe deplin în comportamente. Furia explozivă este cea a mâniei la volan, vulgară și extremă; furia ascunsă este cea care se manifestă într-o dinamică pasiv-agresivă, rece și nocivă.

Proiectarea furiilor reprimate asupra celorlalți conducători auto

În agresivitatea sa pasivă, colericul la volan își proiectează total furiile asupra celorlalți. Ce se întâmplă, de fapt? Niciun mesaj de prevenire rutier, oricât de eficace ar fi, nu vine să împiedice acest comportament care împinge la imprudență evidentă și la

atac. Brusc, conducătorul auto se exprimă, acolo, imediat, ocupant atotputernic al vehiculului său, singurul stăpân la bord. Astăzi, el decide totul pentru el și pentru ceilalți, el decide că îl vom respecta, își afirmă dreptul deplin de existență și nu acceptă – sau nu mai acceptă! – să fie maltratat: în sfârșit, își exprimă furiile reprimate de mult timp! Iar în această dorință puternică de a-și pune în evidență valoarea trec toate frustrările, chiar dacă nu au nicio legătură cu drumul sau cu ceilalți șoferi: aceștia sunt, pur și simplu, instrumentele care permit ca formidabila lui încărcătură interioară negativă să fie evacuată, cel puțin parțial. Am vrea să întrebăm: cine sunt ceilalți? Cui se adresează această încercare de afirmare? Cui se adresează cu adevărat cererea de respect a șoferilor inflexibili și la ce se referă exact?

Brusc, în întâlnirile aleatorii ale unui drum folosit în mod curent, ceilalți conducători auto simbolizează, pentru o clipă, persoane care, în trecut, l-au făcut să sufere printr-o lipsă evidentă de dragoste și de respect. Acestea sunt părinții, prietenii din copilărie, colegii de serviciu, patronii etc., toți cei care l-au frustrat, într-un moment sau altul, acum mulți ani sau de-abia ieri. În sfârșit, pentru unii automobilul este primul loc de putere deplină, prima dinamică relațională în care ei se simt puternici, în plină posesie a mijloacelor de afirmare, capabili să se facă respectați și să nu capituleze, în ciuda dezacordului sau a dezaprobării celuilalt.

Evident, acțiunile șoferului coleric au rezultate: el reușește curând, ocazional, să-l facă pe celălalt să reacționeze. Astfel, brusc, simțind impactul negativ și frustrarea șoferului vizat, egoul său este satisfăcut. Resimte această reală împlinire, atingerea unui obiectiv abia planificat și care și-a atins ținta. Iar acest rezultat dorit îi provoacă o adevărată liniște, senzația de a

exista și de a dispune de o putere capabilă să-i afecteze pe ceilalți. Prea puțin contează consecințele care l-ar pune în fața riscului unei confruntări; în fond, este convins că nu va fi nevoie să meargă până acolo. Și apoi, va putea întotdeauna să joace cartea inocenței.

Exasperarea celorlalți pentru eliberarea tensiunilor interioare

În timpul interacțiunilor cu ceilalți conducători auto, individul coleric își fixează ca obiectiv să-i exaspereze, astfel ca tensiunea să crească. Această tensiune crescând simultan nivelul său de stres, concomitent se pot manifesta mai multe simptome: ritmul cardiac se accelerează, se pune un nod în gât sau în stomac, un val de căldură invadează corpul, transpirația se intensifică, apare eritemul nervos (roșeața) etc. Persoana experimentează astfel simptome de stres care arată faptul că acțiunile sale provoacă o reală intensitate. Atunci cînd se află într-o astfel de stare de intensitate, conducătorul auto furios nu știe deloc care va fi rezultatul acestei interacțiuni improvizate: emoție negativă la ceilalți, mânie, impact ratat etc.? Această necunoaștere a rezultatului oferă o distragere momentană care îl distanțează de angoasa lui de fond și îi permite să opereze o adevărată relaxare a tensiunilor interioare: se simte liniștit, exact ca un sportiv după un efort depus.

Odată trăită pe deplin dinamica de opoziție, fiecare șofer își reia drumul, iar șoferul coleric se simte golit de furia lui. Unii simt chiar o plăcere deosebită de a se descărca asupra celorlalți și de a-i antrena într-o emoție de furie, în scurtul moment al interacțiunii lor. S-a creat, cu siguranță, o legătură, negativă și distructivă, dar, precum copilul care caută să existe – chiar

printr-o atenție negativă –, colericii la volan au atras atenția și au reușit să-l monopolizeze pe celălalt. În cele din urmă au avut un impact pe care l-au provocat intenționat și, întăriți de puterea lor, au redus-o pe cea a celuilalt; fiecare să-și pună întrebări asupra adevăratei „identități" a acestui celălalt... Nimic nu este însă rezolvat în ceea ce privește angoasa existențială profundă, care durează; relaxarea de care a beneficiat individul este efemeră. Anxietatea revine progresiv, pentru a ajunge rapid la nivelul de dinainte. Ciclul infernal își reia cursul și, odată cu el, o disperare și mai puternică.

Ne-ar putea surprinde liniștea pe care o are, brusc, șoferul furios atunci când simte acțiunea sa negativă asupra celorlalți. Totuși, dacă nu există o logică rațională de sesizat într-o astfel de liniște, există o logică psihologică, care se explică în felul următor: în furia lui îndreptată împotriva celorlalți și care provoacă consecințe, șoferul simte că domină situația. Această energie din interiorul lui este, în sfârșit, materializată în acțiuni concrete care își ating ținta – să-i tulbure și să-i deranjeze pe ceilalți –, iar eficacitatea acestui impact are un efect eliberator. Pentru un timp, oricât de scurt ar fi, șoferul furios este deci eliberat de frustrările sale, însă doar la suprafață. Cu siguranță, el a reușit să provoace, iar acest lucru canalizează furia care îl inunda, dar nu a rezolvat deloc conflictele interioare care îl tulbură: cearta cu soția nu este rezolvată, trecutul dureros din copilărie nu este reparat; iar între cei doi poli, toate situațiile de frustrare greșit exprimate și nerezolvate rămân întregi.

Odată trecută liniștea provizorie, starea lui de rău se va impune din nou, amintindu-i că problema continuă. Netratându-și dificultățile și făcându-i, prin furia sa activă și rece, să plătească pe cei care nu sunt responsabili, șoferul coleric își face rău, adaugă la durerea deja prezentă. Consider că, în această

dispoziție psihologică particulară, șoferul își întoarce furia către sine însuși. El a crezut că se eliberează trăgându-i cu forța pe ceilalți în furia sa, pentru a le-o comunica. De fapt, el n-a făcut decât să se împovăreze, pur și simplu, în virtutea principiului simplu că nu e niciodată mai bine când provocăm celorlalți indispoziții și dureri. Își face iluzii excesive atunci când crede că a face rău altora permite disiparea propriului rău, chiar dacă nu mai este singur în starea sa de rău. Această energie negativă se întoarce întotdeauna împotriva sieși și trebuie să trăiască apoi cu o imagine devalorizată, cea a unei ființe care a vrut intenționat să facă rău. Trebuie să existe cu această lovitură suplimentară abătută asupra stimei de sine. Cum să te iubești după aceea, dacă trăiești sub impulsivitatea meschinăriei și a sadismului psihologic?

Testarea limitelor legii

Înfruntarea frontierelor regulilor și ale respectului transformă șoferul coleric într-un adevărat delincvent care, brusc, se joacă periculos cu limitele: cele ale celorlalți și cele impuse de regulile de conducere. Această nerespectare a regulilor este pedepsită de lege, cea care reprezintă autoritatea polițienească. În psihanaliză, se admite că legea se află în partea simbolului tatălui și al autorității pe care acesta ar trebui să o pună în aplicare, a sa, mai întâi, și, în continuare, a societății. Toate persoanele care nu respectă codul rutier și regulile de politețe în condus trebuie confruntate cu ordinea și cu autoritatea. Fantasma supremă a omnipotenței este de a nu fi niciodată prins și pedepsit și a continua sfidarea acestei autorități. Atunci când un conducător auto este oprit de poliție pentru o infracțiune a codului rutier, reacția lui este complet revelatoare în ce privește prezența

sau nu a unui conflict interior în faţa autorităţii (paterne). Ori va da dovadă de acceptare, ori va încerca să negocieze sau, mai mult, va reacţiona dur. Bineînţeles, nu iau în considerare aici decât cadrul infracţiunilor efectiv comise şi deci al sancţiunilor justificate.

În caz că te opreşte poliţia pentru o infracţiune a codului rutier, reacţia de acceptare este de departe cea mai potrivită şi dovedeşte un echilibru real. Adoptând-o, persoana exprimă că-şi recunoaşte infracţiunea şi îşi asumă pe deplin responsabilitatea pentru actele sale. Nivelul de maturitate este cel al unui adult care ştie să se raporteze la respectul autorităţii şi la relaţia cu tatăl, prima sursă de autoritate. Poate, deci, să accepte fără să şovăie sancţiunea poliţistului şi a tatălui substitut pe care acesta îl simbolizează.

Persoanele care încearcă să negocieze sunt într-o poziţie mai infantilă: doresc să fie iertate. Astfel, ele ar avea sentimentul că avem grijă de ele şi că le recunoaştem vulnerabilitatea fără să le condamnăm. Spontan, ele afişează comportamente nonverbale complet explicite în ceea ce priveşte starea lor de moment. Unele persoane vor arbora o mină de o asemenea tristeţe încât poliţistul ar fi chiar un om rău dacă le-ar scrie un proces-verbal. Nu vede suferinţa lor evidentă? Pentru alţii, încercarea de negociere va lua trăsăturile unei seducţii mai mult sau mai puţin subtile: femeile se vor folosi de atuurile lor; bărbaţii, de simţul umorului. Alţii vor fi grandilocvenţi şi melodramatici: s-ar părea că lumea lor este distrusă din cauza unei amenzi. Oricare ar fi strategia adoptată, trebuie să vedem acolo mai ales manevrele de manipulare, care merg în sensul unei negări a responsabilităţilor şi a unei lipse a respectului de sine. Aceşti adulţi manifestă o imaturitate pe care o cultivă pentru a provoca celorlalţi indulgenţa care se acordă, de obicei, copiilor.

În cele din urmă, cei iritați de orice formă de autoritate sunt complet incapabili să se controleze în fața unui polițist. Unii devin agresivi, alții sarcastici și provocatori, alții își rețin totuși cuvintele, dar afișează expresii nonverbale care exprimă exasperarea și disprețul lor etc. Pentru toți, autoritatea o evocă, în mod amar, pe cea a tatălui real care, în copilărie, a fost fie prea copleșitor, fie prea absent. Astfel, acești indivizi se confruntă și își exprimă prin opoziția lor profundul dezacord față de suferința care le-a fost provocată și pe care n-au recunoscut-o niciodată, ca să o elimine. Și dacă tatăl i-a neglijat în copilărie, acest polițist nu-i va supune...

Evident, această atitudine este la un nivel de maturitate mai scăzut în raport cu categoria precedentă, deoarece conflictul se deplasează către o persoană care nu este responsabilă, într-un impuls de agresivitate controlat greșit. Polițistul dezvăluie problematica internă a persoanei, dar nu este responsabil pentru ea. Atunci când conducătorul auto adaugă la încărcătura emoțională a interacțiunii, el este în pericol să fie penalizat mai mult decât ar fi fost înainte. Polițiștii, ca toți judecătorii, reacționează foarte negativ în fața oricărei persoane care îi contrazice; astfel, ei sunt puternic tentați să-și reafirme cu forță autoritatea. Un conducător auto care colaborează cu sinceritate are întotdeauna mai multe șanse de a fi tratat cu indulgență, mai ales când încalcă legea!

Individul furios la volan suferă de o nesiguranță care poate deveni paralizantă în interacțiunile față în față ale cotidianului. În mașină, această nesiguranță dispare brusc, pentru a face loc unei omnipotențe pe care nu a cunoscut-o în copilărie. Adesea, el se întoarce și se împotmolește în această regresie; este rândul lui acum să-i facă pe ceilalți să se simtă nesiguri și să se enerveze. Atunci când este atât de dificil să se simtă competent în

a-și pune în valoare existența și punctul de vedere, acolo, în interiorul mașinii, el se metamorfozează și-și manifestă în sfârșit frustrările acumulate. Chiar dacă nonverbalul lui nu-l trădează și îl înfățișează ca pe o ființă impasibilă în ochii tuturor, conducătorii auto care se confruntă cu furia lui nu se îndoiesc de ea: chiar este furios!

8

Violența verbală și psihologică

În lumea muncii

Furiile nu sunt prezente numai în interacțiunile personale, ele există din plin în mediile profesionale și contribuie activ la deteriorarea ambianțelor de muncă și a stării de sănătate a persoanelor. Din acest punct de vedere, aceste furii sunt exprimate arareori în mod deschis sau adecvat. Într-adevăr, ar fi nepotrivit să spui public: „Nu-mi place această persoană, pentru că este mai competentă decât mine" ; „Nu suport siguranța acestui angajat" ; „Nu tolerez să fie atât de bine organizat și mereu la zi cu dosarele lui..." ; „Îi invidiez frumusețea" etc. Frustrați din cauza acestor calități de care ei nu cred că dispun, instigatorii acestor furii preferă să le disimuleze în acte mai perfide și mai puțin vizibile: acte de hărțuire psihologică.

Recent, au început să fie luate în considerare comportamentele specifice asociate hărțuirii și alegațiilor ulterioare. Dacă persoanele ar fi fost mai bine informate asupra particularităților acestei problematici și a manifestărilor sale sociale, ar

fi fost, probabil, mai capabile să se protejeze și să se apere de ele, sau să ajute un coleg să combată această problemă. Este deci foarte util să răspundem întrebărilor următoare: Putem evidenția un profil particular al agresorului și al victimei? Există metode speciale de hărțuire? Care sunt consecințele, limitele și avantajele?

Diferența ca risc al hărțuirii

Orice interacțiune socială și profesională poate fi pretextul unei exprimări nesănătoase a furiei. Astfel, colericii acestei lumi găsesc în mediile profesionale un teren ideal pentru eliberarea emoțională. Cum nu-și pot exprima deschis violența furiilor lor, ei optează pentru o armă mai discretă, dar la fel de redutabilă: hărțuirea. Hărțuitorii își aleg inteligent victimele, exploatând vulnerabilitatea legată de diferența lor.

Astfel, o persoană este susceptibilă să fie hărțuită dacă provoacă sentimente deranjante celorlalți. Ea nu se amestecă în mulțime și nu se integrează spontan într-un grup, mai ales dacă este foarte omogen. Chiar dacă nu face nimic special ca să se distingă de ceilalți, ceva în ea îl provoacă pe hărțuitor: competența, calificările, fizicul, ținuta vestimentară, obiceiurile, orientarea sexuală, vârsta, rasa etc. Nu este nevoie de mai mult pentru ca hărțuitorul să se manifeste și să-și canalizeze violența în acte de hărțuire.

Deci hărțuirea poate fi declanșată de diferență, oricare ar fi aceasta, și împărtășește în acest sens terenul discriminării. Grupurile de muncă dintr-un mediu profesional dat funcționează după reguli explicite, cunoscute de toți sau care ar trebui să fie cunoscute, și după reguli implicite, care nu sunt niciodată divulgate verbal. Totuși, ultimele sunt transmise între

colegi prin coduri precise care trec dincolo de cuvinte. Este vorba, astfel, despre mecanisme de autocontrol și despre o logică internă care urmărește să asigure coeziunea grupului. Din momentul în care un grup se simte amenințat de un nou venit, el se mobilizează ca să dezvolte în interiorul lui acțiuni precise ce au ca obiectiv destabilizarea individului respectiv. În funcție de reacțiile și răspunsurile acestuia în timpul fazei „de evaluare", el va deveni sau nu o țintă a hărțuirii. Dacă, după mai multe interacțiuni, grupul consideră că această persoană nu este amenințătoare, ea va cădea în indiferență; dacă însă constată că ea îi împărtășește valorile, va deveni un membru deplin capabil să apere aceleași interese.

Nicole, o avocată tânără de 26 de ani, își face stagiul într-un cabinet mare. Este creativă și manifestă calități rare de organizare și de analiză. În mai multe dosare, contribuie într-un mod care face cu adevărat diferența. În scurt timp, ea se diferențiază de ceilalți stagiari. Avocații cu experiență sunt impresionați de competențele ei, mai ales că ea este abia la început în această meserie. La sfârșitul stagiului, ceilalți stagiari sunt lăsați să plece, dar ei i se oferă un post cu condiții atrăgătoare. Nicole acceptă. De la o zi la alta, mai multe persoane colaborează tot mai puțin cu ea; unele ajung chiar să o ignore. Se simte dezorientată și nu înțelege cum s-au schimbat lucrurile atât de brusc. Încep să circule zvonuri că ea ar avea o legătură cu unul dintre asociați. Colegii ei, majoritatea femei, se pun de acord să spună că acesta este singurul motiv pentru care, la vârsta ei și cu atât de puțină experiență, a primit postul râvnit de unii de mai bine de zece ani. Nicole decide să nu se lase deranjată de zvonuri și speră ca în câteva săptămâni colegii ei să o accepte.

În acest exemplu, Nicole este pusă într-o situație dificilă, deoarece ea se diferențiază de ceilalți prin performanța sa

intelectuală și prin obținerea unui post la care alții aspiră de mult timp. Pentru a explica acest lucru, colegii săi nu tolerează ideea că ea poate fi, pur și simplu, mai tânără, mai puțin experimentată și totuși mai competentă. Aceasta este constanta situațiilor de hărțuire: un posibil hărțuitor nu poate face față unei realități obiective care îl pune în dificultate și îi alterează egoul. Situația, trăită ca o adevărată nedreptate, îl aruncă într-o furie supradimensionată, pe care nu o poate stăpâni decât canalizând-o în acțiuni de hărțuire. Obiectivul său este clar: vrea să deterioreze imaginea persoanei care îl deranjează și să o facă mai puțin funcțională. Dacă reușește să o tulbure, ea va avea, cu siguranță, dificultăți să recurgă la întregul ei potențial. Astfel, el speră că ea își va schimba serviciul, dacă nu se îmbolnăvește sau nu părăsește compania; în orice caz, trebuie să dispară. Hărțuitorul își mobilizează astfel puterea de distrugere ca să-și tulbure ținta, cu scopul de a-și redobândi prestigiul. În cazul lui Nicole, se pare că mai multe femei din grup și-au pus masca hărțuitorului după numirea ei în funcție.

Amintim, ca să concluzionăm acest subiect, că orice dimensiune, oricât de neînsemnată ar fi, poate avea un efect declanșator asupra unui posibil hărțuitor. Ca regulă generală, hărțuitorul invidiază o caracteristică sau un privilegiu de care dispune persoana respectivă: o diplomă suplimentară, o caracteristică fizică, o competență, o calitate, prânzuri cu patronul, un birou nou cu fereastră etc.

Cine este hărțuitorul psihologic?

Atunci când furia devine patologică, în punctul de a invada total sau în mare parte personalitatea unui individ, acesta pierde contactul cu simțul său moral: devine pervers. Astfel,

tendințele agresive – disimulate sau declarate – se exprimă din plin prin acte și prin intenția rea a acestor acte, deoarece, după cum spune atât de corect teoreticianul psihologiei André Virel, „omul atins de perversitate nu doar că se abandonează răului, dar îl dorește"[1].

Astăzi, studiile asupra hărțuirii morale descriu profilul particular al hărțuitorului. Ele se pun de acord să califice drept „pervers narcisist" persoanele care îi agresează pe ceilalți recurgând la acte de hărțuire repetate în timp. În țările latine majoritatea sunt bărbați, în timp ce procentajul scade în țările scandinave și în Germania, unde, totuși, egalitatea între sexe este mai mult respectată în lumea profesională.

Totuși, toți suntem niște perverși! Ocazional, din cauza unei instabilități trecătoare și a suferințelor interioare nerezolvate, putem fi împinși să ne mobilizăm capacitățile intelectuale și imaginația ca să facem rău unei persoane sau unui grup de persoane. Aici, țin să-l liniștesc pe cititor: trebuie îndeplinite mai multe condiții pentru ca un individ să fie considerat drept un pervers narcisist care bântuie în mediile profesionale: o copilărie dificilă, o mânie extremă care se hrănește din răul făcut celorlalți, o folosire a seducției în unicul scop de a-și satisface nevoile, un profund dezinteres față de ceilalți, care nu există pentru el și pe care îi disprețuiește. Perversul narcisist funcționează exclusiv și tot timpul în acest fel, iar prin aceasta felul lui de a fi este patologic. În secțiunile următoare, prezint mai detaliat caracteristicile hărțuitorului psihologic în perversiunea lui narcisistă, pentru a descrie cum se exprimă disfuncția sa în interacțiunile sale profesionale. Făcând acest lucru,

[1] André Virel, *Dictionnaire de psychologie: vocabulaire des psychothérapies*, Verviers, Marabout, 1982.

arăt și cât de mult poate furia, sub forma sa patologică, să ia aspectele unei mânii devastatoare disimulate.

Perversiune și narcisism

Mai întâi, să definim mai exact perversul narcisist, cele două aspecte trimițând la trăsături de personalitate specifice. În perversiunea ei, persoana este foarte motivată de satisfacerea propriilor nevoi și dorințe, dar întotdeauna în detrimentul anturajului său. Astfel, perversul narcisist se distinge de ceilalți oameni în general, deoarece face din această motivație intrinsecă motorul principal al relațiilor sale cu ceilalți și al acțiunilor sale.

La această perversiune se adaugă dimensiunea narcisistă: acest tip de pervers este, în special, animat de o neclintită iubire de sine. Mai mult, în comparație cu majoritatea persoanelor, pentru care iubirea de sine este echilibrată, la perversul narcisist ea trebuie să înlocuiască o iubire de sine extremă, cu care nimeni nu poate rivaliza. Perversul narcisist este deci principalul obiect al iubirii; lângă el, ceilalți nu există decât prin mediocritatea lor. El are o nevoie avidă de a fi admirat.

În acest subtil amestec exploziv de perversiune și de narcisism, perverșii narcisiști își abordează anturajul după o schemă comportamentală precisă, care dictează etapele hărțuirii lor și evoluția actelor de agresiune. Sunt ființe bolnave, rănite la extrem în copilăria lor, până la punctul de a fi dezorganizate pe planul personalității: nu știu să relaționeze în alt fel ca să existe și își impun să țină în ele durerea care le consumă. Este foarte posibil ca și copiii să fie crescuți într-o astfel de dinamică relațională de suferință și de agresiune, pe care o vor reproduce în interacțiunile lor odată deveniți adulți, așa cum se întâmplă

frecvent ca un copil bătut să devină, ca adult, el însuși un bătăuș. În toate cazurile, furia lor interioară este o mânie fără limite, o imensă forță distructivă pe care nu o pot stăpâni decât aruncând-o în fața persoanelor vizate. Este vorba despre un proces mecanic care li se impune pentru a le asigura supraviețuirea psihologică.

Perversul narcisist vrea să facă rău

Perversul narcisist se diferențiază mai ales prin dorința lui activă și cotidiană de a face rău și prin plăcerea cu care acționează. Extazul său atinge paroxismul atunci când, după luni sau ani, prin hărțuirea intensă a victimei alese, reușește în cele din urmă să o distrugă. Atunci când a terminat de făcut să sufere o persoană, se îndreaptă către următoarea victimă și se organizează din nou pentru a o face pe aceasta să simtă durerea pe care el, în patologia lui, este incapabil să o resimtă. Ingeniozitatea și machiavelismul strategiilor elaborate de perverși sunt remarcabile, deși variază vizibil în funcție de nivelul lor de inteligență. Vom vedea mai departe în ce constau anumite strategii.

Veți înțelege că perverșii narcisiști sunt ființe profund tulburate pe plan psihologic, „psihotici fără simptome", după cum îi descrie foarte precis Marie-France Hirigoyen, psiholog specialist al hărțuirii. În acest sens, dimensiunea psihotică arată perfect faptul că perverșii narcisiști sunt complet lipsiți de sentimente și de simț moral: sunt incapabili să simtă ceea ce simt ceilalți. Chiar dacă sunt martori ai impactului lor negativ asupra victimelor, nu pot înțelege durerea profundă care însoțește aceste impacte. În timpul intervențiilor mele în firme în calitate de mediator în cauze de hărțuire psihologică, persoanele

hărţuite sunt întotdeauna foarte deranjate de ideea că, şi atunci când agresorul este tulburat de dovezi puternice şi irefutabile, el rămâne incapabil să recunoască greutatea suferinţei de care este responsabil. Victimele concep cu dificultate că lucrurile stau aşa şi că nu se vor schimba, pentru că au sentimentul că recuperarea lor ar fi mult mai rapidă dacă ar avea recunoaşterea a ceea ce au trăit şi a relativităţii responsabilităţii lor.

Perversul narcisist acţionează ca să-şi păstreze achiziţiile

În mediul său de muncă, perversul acţionează activ ca să-şi păstreze achiziţiile, ascensiunea şi profiturile în interiorul întreprinderii. Pentru acest lucru, el este întotdeauna gata să se mobilizeze cu scopul de a îndepărta orice persoană care ar reprezenta un obstacol în planul său de carieră. Este evident că globalizarea şi mediile extrem de competitive favorizează apariţia rivalităţilor şi a mai multor nivele de perversiune în care mizele principale se rezumă la cucerirea şi menţinerea puterii.

În acest context al luptelor interne, celălalt nu mai este perceput ca o persoană ale cărei emoţii şi sentimente pot fi rănite, ci ca o persoană care trebuie doborâtă. Stările de rău se instalează, pierderea încrederii este omniprezentă şi jocurile politice se multiplică la infinit. Deosebirea şi originalitatea unui angajat se pot întoarce împotriva lui, ca o dizidenţă pe care o va ispăşi prin opoziţia masivă a colegilor lui de muncă. Această ostracizare are loc fără avertisment: de la o zi la alta, un angajat se trezeşte într-un mediu de muncă nesănătos care îl aruncă într-un bazin cu sarcasme, denigrări evidente şi critici acerbe.

Caroline, nou angajată a unei organizaţii guvernamentale, a obţinut postul prin concurs. Toţi ceilalţi angajaţi, vreo douăzeci,

se cunosc bine și lucrează împreună de la crearea companiei, de 15 ani. Este primită bine, și primul an se desfășoară fără necazuri. Caroline își iubește mult postul și pune la punct noi metode de muncă pentru creșterea eficienței și rentabilității serviciului. Mai mulți angajați sunt refractari la noile sale politici, dar ea reușește totuși să le implanteze.

Tânăra femeie are totuși dificultăți mai mari cu Patrick, un angajat care nu respectă cu adevărat procedurile, a cărui disponibilitate este oscilantă și care nu-și termină niciodată munca la timp. Dar Patrick este un tip plăcut: el instaurează o ambianță agreabilă de muncă, are mereu de spus o poveste amuzantă și nu este zgârcit cu complimentele, fără să fie deplasat. Caroline îi vorbește cu simplitate despre ameliorările aduse, dar el reacționează foarte negativ. Banalizează ceea ce spune ea, aducând ca argument faptul că el lucrează în același mod de 15 ani, fără ca aceasta să-i pună cuiva vreo problemă. Pleacă vizibil ofuscat de faptul că ea îndrăznește să-i critice calitatea muncii.

Caroline este profund tulburată, deoarece nu l-a văzut niciodată pe Patrick într-o astfel de stare. Începând cu a doua zi, simte răceala colegilor ei, iar o stare de rău se instalează imediat: unii sunt mai distanți, alții fac câteva remarci asupra muncii ei; angajatul cu care a discutat seara precedentă face glume cu ea, dar ridiculizând-o în fața celorlalți, care râd.

Tânăra femeie decide să vorbească despre asta superiorului ei, care ia o poziție fermă: „Nu vreau să aud nimic despre aceste povești de copii. Contez pe voi să vă rezolvați problemele ca niște adulți. Țin să-ți precizez că, în 15 ani de muncă, nu am primit niciodată plângeri despre nimeni, și mai ales despre Patrick, pe care toată lumea îl îndrăgește mult. El este mereu foarte pozitiv, are mult umor, iar prezența lui este cu adevărat

apreciată. Sunt sigur că este vorba despre o neînțelegere". Trec doi ani de hărțuire generală în care, pe rând, colegii de muncă se mobilizează ca să-i facă viața imposibilă. În ciuda scrisorilor repetate trimise superiorilor de pe diferite nivele ierarhice, hărțuirea ei nu va fi niciodată recunoscută. După mai multe concedii de boală, ea va accepta în cele din urmă propunerea care i s-a făcut în câteva rânduri: să-și schimbe serviciul sau organizația.

Perversul narcisist nu tolerează să fie criticat; din această cauză el intră în relație într-un mod de seducție care ar trebui să-i permită să beneficieze de anumite avantaje și de indulgența celorlalți. Atunci când felul său nu mai funcționează, el își stabilește strategiile de distrugere, iar persoana care îi stârnește mânia devine persoana pe care o combate. Afișează astfel o insensibilitate pe care n-o atinge nimic, mai ales emoțiile victimei. De atunci, pentru că nu-i mai este folositoare, el este pe deplin justificat de răzbunarea și ranchiuna lui și nimic, niciodată, nu le va atenua, nici chiar prăbușirea victimei sale. Perversul narcisist nu se hrănește dintr-o furie trecătoare care se estompează, eventual, în timp; furia lui este o mânie distrugătoare permanentă la care are liber acces.

Trebuie să ne temem, pentru că perverșii narcisiști sunt din ce în ce mai prezenți în lumea profesională, deoarece contextele de criză economică le favorizează accesul la poziții de putere. Cu siguranță, în perioade mai dificile ei sunt apreciați pentru răceala cu care sunt capabili să gestioneze resursele umane. Sunt, incontestabil, centrați pe obiective de atins și nu ezită să renunțe la angajații mai puțin rentabili dacă este nevoie, fără să fie lipsiți de imaginație în provocarea concedierilor. De fapt, ei se simt complet legitimați în acțiunile lor de hărțuire, pe care le justifică prin preocuparea lor pentru beneficiile și

rentabilitatea companiei. Dat fiind profilul perverşilor narcisiști, nimic nu este mai periculos decât să le încredinţezi poziţii cu putere: se vor folosi de ele exagerat! În asta sunt lideri negativi periculoși.

Persoanele cele mai expuse „riscului"

Mai mulţi specialiști ai hărţuirii morale au avansat ideea că, în mediul profesional, orice persoană riscă să sufere de hărţuire. Nu există un profil psihologic special pentru persoanele hărţuite. Acestea nu prezintă slăbiciuni specifice, par capabile să-și apere punctele de vedere cu convingere și sunt foarte implicate în serviciul lor. Se evocă mai degrabă predominanţa hărţuirii morale în anumite contexte profesionale care le favorizează. La citirea studiilor efectuate în domeniu, constat că, în lipsa unui profil psihologic tipic, victimele hărţuirii psihologice împărtăşesc una sau mai multe dimensiuni care, brusc, acţionează ca un element declanșator pentru perversul sau perverșii posibili.

În opera sa de referinţă, *Malaise dans le travail*, Marie-France Hirigoyen definește grupurile de persoane care riscă în mod special să sufere hărţuire. Le rezum aici:

- persoanele atipice, care sunt victime ale unei discriminări din cauza sexului, a culorii pielii, a siguranţei lor etc. Uneori, discriminarea se referă la diferenţe abia perceptibile, care nu au sens decât pentru hărţuitor;
- persoanele competente sau care le stau în cale. Acestea îl fac pe hărţuitor să aibă propriile îndoieli și nesiguranţe. El se simte ameninţat de siguranţa lor și se teme pentru postul său;

- persoanele care se afirmă mai mult față de majoritatea angajaților și cărora li se reproșează, de fapt, că nu se dizolvă în masa celorlalți, că se disting prea mult;
- persoanele care nu fac parte din alianța sau rețeaua potrivită. În funcție de grupul de apartenență, ele pot provoca teamă și sunt izolate de ceilalți;
- salariații protejați, precum reprezentanții personalului, persoanele peste 50 de ani, femeile însărcinate, angajații care nu pot fi concediați decât din cauza unor greșeli grave sau pe baza unui dosar foarte documentat etc.;
- persoanele considerate „cu performanțe slabe", adică angajații mai puțin competenți, nu suficient de rapizi sau care întârzie să se adapteze;
- persoanele temporar fragilizate, de exemplu angajații care trăiesc dificultăți personale.

În hărțuirea psihologică, victima este întotdeauna inocentă: ea este, înainte de toate, victima unui context profesional particular și a întâlnirii unui angajat răuvoitor, pervers narcisist pe deasupra, extrem de deranjat de ceea ce este victima.

Victimele se diferențiază mai mult prin înțelegerea hărțuirii morale și prin mijloacele aplicate pentru a o „gestiona" atunci când se produce. Această gestionare variază enorm, în funcție de resursele interne și externe proprii fiecăruia: capacitatea intelectuală și emoțională de a face față situației, existența sau nu a unei rețele familiale și sociale de susținere etc. Trebuie să ne amintim că perverșii narcisiști, înainte de a hărțui, stabilesc o legătură cu victima lor. Pe parcursul acestei faze de seducție, au „studiat-o" cu abilitate, îi cunosc zonele de sensibilitate și de vulnerabilitate. Atunci când sunt în faza de hărțuire, toată munca lor de manipulare este orientată către aceste sfere fragile,

deoarece ştiu cu certitudine că exact acolo acţiunile lor vor face cel mai mult rău.

Pentru a face faţă dificultăţilor vieţii, este necesar să dispui de o structură a personalităţii solidă, care uneşte, în principal, o iubire de sine echilibrată şi bune resurse intelectuale. Când unul dintre aceşti doi piloni (sau amândoi) cade, din cauza lipsurilor şi a carenţelor din copilărie, persoana devine mai fragilă şi, în acelaşi timp, o pradă mai uşoară. Această fragilitate se exprimă pe mai multe planuri, printr-o stimă de sine şi o încredere în sine deficiente, o hipersensibilitate la critici şi o nevoie de apreciere supradimensionată. Persoanele care se luptă cu aceste dificultăţi devin ţintele alese de perverşii narcisişti, care pot astfel să-şi verse furia asupra lor. Pentru perversul narcisist, furia este un instrument favorit care îi serveşte perversiunii: el are o plăcere nesănătoasă de a face rău într-un mod disimulat. Victimele sunt în general vulnerabile la acest tip de atac.

Să vedem mai detaliat cum se leagă trăsăturile de vulnerabilitate ale persoanelor hărţuite pentru ca hărţuitorii – perverşi narcisişti – să profite.

O stimă de sine şi o încredere în sine deficiente

Atunci când lipseşte încrederea în sine, persoana asociază mediul profesional cu ideea, puternic ancorată în ea, că nu va putea (sau va putea foarte greu) să se realizeze. Incontestabil, ea este mai limitată în acţiunile sale decât ceilalţi, în ansamblu mai pasivă şi se teme frecvent de un eşec inevitabil. Îşi spune că nu este decât o chestiune de timp înainte de a comite o greşeală ireparabilă. Această îndoială masivă este poarta de intrare principală a perversului narcisist, care vede acolo scenariul

perfect pentru a-și satisface setea de distrugere: el va oferi ajutor și susținere unei angajate căreia îi lipsește siguranța, ca să o seducă mai bine. Se prezintă, deci, în fața ei într-o zi pur și simplu inofensivă. Sedusă de acest bărbat care pare că nu o judecă, care îi dă o mână de ajutor și vede potențialul de reușită pe care ea îl valorifică atât de rău, lasă garda jos și nu bănuiește niciodată agresiunile care o amenință. Loviturile îi vor face cu atât mai mult rău, cu cât ea va jura mult timp că este imposibil ca ele să vină din partea acestui coleg atât de serviabil și empatic.

Progresiv, persoanele care au o stimă de sine scăzută își pierd mijloacele de apărare: capacitatea lor de gândire este scăzută, procesul lor decizional este alterat, alegerile lor nu mai sunt clare, deoarece sunt prea emotive. Brusc, ele dezvoltă adevărate tulburări de adaptare, care le împing să reconsidere simpla lor prezență la locul de muncă. Încetarea serviciului devine astfel un refugiu necesar, o fugă obligatorie pentru îndepărtarea sursei de stres, timpul pentru un răgaz. Drama acestor persoane este dublă: pe de-o parte, sunt lovite de consecințele fizice și psihologice care afectează toate sferele din viața lor; pe de alta, se regăsesc și mai jos într-o stimă de sine și o încredere în sine care erau deja deficitare.

Știu cât este de dureros să suporți zi de zi durerile unei astfel de lipse, cât trebuie să te mobilizezi în fiecare secundă ca să nu cedezi îndoielilor care te paralizează, te fac să roșești, să pălești sau să te bâlbâi.

Este important să insistăm pe faptul că stima de sine nu este nici fixată în copilărie, nici pentru restul vieții. În funcție de experiențele de viață, această stimă crește sau se diminuează. Astfel, orice persoană poate să-și amelioreze condiția într-un mod semnificativ, făcând să crească propria conștiință de sine. Ideea este de a-și readapta conștiința propriei puteri de a-și

face bine, mai mult decât a acorda această putere altora, de a se responsabiliza în raport cu lipsurile, furiile, temerile, acțiunile sale și de a le face față cu integritate și compasiune pentru sine. Această operă se înfăptuiește în fiecare moment, identificând ceea ce se face împotriva binelui nostru (neglijența de sine) și învățând să avem mai multă grijă de noi. Din conștientizarea gândurilor și acțiunilor noastre vor apărea o mai mare înțelegere și un control mai bun al comportamentelor de autosabotaj. Aceasta va fi nașterea unei noi stime de sine.

O hipersensibilitate față de critici

Lumea profesională este plină de neliniști. De exemplu, unii angajați au o tendință evidentă să considere drept drame toate remarcile care le sunt adresate. Ei suferă de o hipersensibilitate care face adesea din ei victimele perfecte pentru orice persoană capabilă să le identifice fragilitatea și să profite de ea. Într-un mediu profesional, persoanele cele mai expuse riscului hărțuirii psihologice sunt cele timide sau cele care manifestă trăsături de personalitate narcisiste sau paranoide.

Persoanele timide sunt, în general, retrase. Ele iau rar cuvântul și adoptă o poziție doar atunci când li se cere direct să o facă sau când nu au de ales. Preferă să lucreze individual și într-un mediu în care interacțiunile sunt limitate. Mai introvertite de fel, ele sunt prada visată de abuzatori, deoarece nu se plâng atunci când situația lor este deja destul de deteriorată și nu cer decât foarte rar ajutor. În aceste momente de mari invazii emoționale, se află pe un teren instabil pe care îl controlează greșit și sunt adesea incapabile să vorbească despre faptele și consecințele hărțuirii pe care le suportă.

Persoanele narcisiste caută continuu să se diferențieze prin comportamente care vizează să le demonstreze superioritatea. Ele vor cu orice preț să fie remarcate și, mai ales, flatate. În acest scop, sunt pregătite pentru orice, sau aproape orice. În general, ele se înțeleg bine cu perverșii narcisiști, cu care împărtășesc trăsăturile carcateristice ale narcisismului. Perverșii narcisiști au totuși un avantaj cu acest tip de persoane, deoarece înțeleg „din interior" modul lor de a funcționa. Nu au nicio dificultate în a stabili cu ele o legătură solidă de încredere, pe care o vor exploata apoi după dorința lor pentru a le distruge. Pentru perversul narcisist, colegului său narcisist îi lipsește forța și agresivitatea; există doar în aparență și este o persoană slabă pe care o disprețuiește.

În ceea ce privește persoanele paranoide, unele dintre ele evoluează în mediul lor de muncă cu convingerea că toți colegii și superiorii ierarhici sunt rău intenționați și se organizează ca să-i facă să greșească. Ne-am putea gândi atunci că, funcționând în acest mod permanent de neîncredere, ele sunt mai bine plasate ca să-i detecteze pe posibilii abuzatori. Deloc! În teama lor de a fi manipulate, aceste persoane bănuiesc pe toată lumea, fără diferențieri. Percepția lor fiind complet deformată de tendința lor paranoică, ele nu descoperă niciodată cine este bine intenționat și cine nu. Ele pot, de asemenea, să se apropie de cei de care ar trebui mai degrabă să se îndepărteze și să stea departe de cei care sunt complet onești. Jurând că acel coleg cu care s-a aliat cu o seară în urmă este inamicul declarat al zilei, relațiile lor de muncă sunt extrem de instabile.

În ciuda personalităților lor *a priori* puternic diferite, aceste trei tipuri de angajați au mai multe trăsături în comun. Ei adoptă atitudini și comportamente de hipervigilență și supraveghează acțiunile și gesturile celor care îi înconjoară, pentru a anticipa

la maximum loviturile rele susceptibile să se abată asupra lor. Din păcate, nu sunt decât foarte rar în realitate și se găsesc adesea în mijlocul neînțelegerilor, din cauza interpretărilor greșite și ale descifrărilor false. Trăind în cotidianul marilor nesiguranțe, au convingerea că toate competențele lor sunt în mod regulat puse sub semnul întrebării și că, în cele din urmă, își vor pierde locul de muncă. Stările lor de spirit sunt inconstante; pot deveni brusc supărați sau agresivi, ceea ce îi dezechilibrează pe colegii lor de muncă, care vor dezvolta, în schimb, o anumită neîncredere față de ei, până în punctul de a se distanța.

Hipersensibilii generează un adevărat cerc vicios: în teama lor de a fi răniți, ei manifestă comportamente suspecte care provoacă o stare de rău celorlalți, care, la rândul lor, ajung să se protejeze de ei și să îi excludă. Astfel, hipersensibilii se confruntă cu ideea că aveau dreptate să nu aibă încredere – iată dovada! Niciodată nu-și dau seama că ei se află adesea la baza propriei mizerii. Evident, într-o astfel de confuzie, posibilii abuzatori participă activ la joc și se folosesc de acest lucru în avantajul lor, deoarece, spre deosebire de hipersensibili, ei știu perfect să navigheze în ape tulburi.

O nevoie de recunoaștere supradimensionată

Toți avem nevoie să fim acceptați, mai întâi de părinții noștri, apoi de toți înlocuitorii parentali, figurile de autoritate sau de cei pe care îi respectăm ori în care credem toată viața. Pentru unii, satisfăcuți de recunoaștere în copilărie, sunt mai ușor de trăit decepțiile provocate de o recunoaștere care nu vine întotdeauna la vârsta de adult. Pentru alții, această lipsă de recu-

plan, într-o mişcare nesăţioasă către celălalt care, prin intermediul întâlnirilor, îi dezechilibrează mai mult.

Mediile profesionale debordează de acest tip de persoane, avide de recunoaştere, cerşind o privire care să le spună cât sunt de competente şi de apreciate. În acest scop, ele sunt dispuse să facă multe lucruri, mult dincolo de limitele respectabile, pentru ca un coleg sau un superior să-i lase să întrevadă că, având răbdare şi perseverenţă, investiţia lor generoasă şi munca lor înverşunată vor da, în curând, roade. Dar „curând" se transformă în „mai târziu", iar „mai târziu", în „niciodată".

Catastrofa este inevitabilă, deoarece, printr-o tristă logică psihologică şi din cauza faptului că inconştienţii „îşi vorbesc", persoanele cărora le lipseşte recunoaşterea vor avea tendinţa neplăcută de a-i atrage pe perverşii narcisişti; deci, indivizi care nu-i vor recunoaşte niciodată. Astfel, perverşii îşi propagă vidul - chiar acela din cauza căruia au suferit atât de mult în trecutul lor. În setea lui de manipulare şi de distrugere, perversului narcisist îi va face o plăcere sadică să se joace cu această vulnerabilitate, pentru a însoţi până la degradarea sa setea de recunoaştere. Evident, aceasta nu va veni niciodată, deoarece, prin definiţie, perversul narcisist nu este satisfăcut de ceea ce i se dă.

Ca regulă generală, perversul se amuză de persoana lipsită de recunoaştere, deoarece ştie că slăbiciunea ei principală este lipsa de distanţă faţă de realizările sale: dacă criticăm ceea ce face, are sentimentul că, de fapt, criticăm ceea ce este el. Nivelul de nesiguranţă este, astfel, cel mai puternic. Orice persoană ar trebui să păstreze în minte, ca să nu fie redusă la funcţiile locului său de muncă, că este absolut esenţial să-şi diversifice sursele de răsplată pe plan personal, pentru

Iată un exemplu. David are 53 de ani și lucrează într-o tipografie de 20 de ani. Din cauza dificultăților pe care le are această industrie, patronul îl anunță că postul său va fi în curând desființat, iar munca lui va fi automatizată. I se sugerează, în același timp, să accepte un program de pensionare anticipată pus în aplicare pentru angajații aflați în situația lui. David este consternat de acest anunț; se simte umilit și neglijat. Nu încetează să-și repete cât de mult a făcut el pentru companie: „Și iată cum mi se mulțumește!", își spune el. Nu are decât o dorință: să plece imediat, fără ca măcar să accepte suma compensatorie care îi este oferită.

Lumea profesională este implacabilă, cu schimbările sale nebănuite și restructurările sale rapide. Într-un astfel de context, angajații precum David nu au întotdeauna sentimentul că este luată în considerare durata investiției lor fizice și, mai ales, a investiției lor emoționale. Din păcate, pentru mulți dintre ei, serviciul este singura sursă veritabilă de valorizare. În caz de concediere, sunt incapabili să aibă încredere în competențele pe care le-au dobândit și, în consecință, în capacitatea lor de a-și găsi un alt loc de muncă; totodată, se simt neputincioși să obțină asigurarea valorii lor de la o rețea socială, de altfel adesea săracă, chiar inexistentă. Astfel, ei sunt victimele impulsivității lor și riscă să ia decizii greșite care, în final, le vor intensifica durerea, deja mare.

Când relațiile personale și profesionale se amestecă

Aș vrea să avertizez cititorul în ce privește falsa imagine a unor companii care pledează pentru ideea că angajații lor formează o mare familie. Astfel, un patron repetă cui vrea să-l asculte: „Eu îmi tratez angajații ca pe membrii familiei mele." De ce să nu

tratezi angajații pur și simplu ca pe niște angajați? Nu văd unde este problema. Și apoi, pot să te asigur că nu este de dorit să-ți tratezi angajații precum își tratează unele familii membrii lor!

De ce să vrei să momești un salariat cu acest sentiment de apartenență? Care este beneficiul pentru el? Am auzit multe povești de abuzuri de toate felurile și de excese între patroni și angajați sau între colegii de muncă exact din cauza acestei pretinse legături de apartenență. Cele trei exemple care urmează arată cât de repede se deteriorează relațiile de muncă atunci când rolurile și limitele fiecăruia nu sunt clar respectate. Brusc, furiile reprimate pot lua calea distrugerii pe căi ocolite.

Caroline și Julia

Caroline o angajează pe Julia. Între ele, apare o scânteie imediat, astfel că stabilesc repede o relație de prietenie. Ele nu au cu adevărat o relație convențională angajat/superior ierarhic. Caroline este exigentă, dar Julia se înțelege atât de bine cu ea încât, atunci când patroana îi cere să rămână peste program, o face cu plăcere, chiar dacă acest lucru se întâmplă de mai multe ori pe săptămână. În plus, ocazional, cele două femei își fac confidențe și iau în mod regulat mesele de prânz împreună.

Dar iată că fiul cel mic al Juliei se îmbolnăvește și are nevoie de prezența ei imediat după terminarea programului. Caroline cunoaște bine situația angajatei sale, mamă singură al cărei fiu unic are nevoie de îngrijiri speciale. Totuși, într-o seară, îi cere să rămână peste program. Aceasta refuză, amintindu-i de obligația de a se duce acasă pentru fiul ei. A doua zi, aceeași cerință. Julia refuză din nou. În ziua următoare, Caroline îi reproșează lipsa de angajament față de companie și de disponibilitate. Julia este ofensată și simte că este victima unui abuz

Din acea zi, Caroline începe să se distanțeze de Julia, iar relația lor se deteriorează. În timpul unei discuții, Caroline îi va spune Juliei cât de mult a dezamăgit-o, deși o considera ca pe o soră.

Ève și Mélissa

Ève și Mélissa sunt colege bune de muncă și se ajută în mod regulat. Celibatare amândouă, merg uneori să bea un pahar după program. Ele își spun adesea cât apreciază să lucreze în această ambianță de susținere și complicitate. Își iau pauzele în același timp și folosesc transportul în comun.

În timpul unei întâlniri organizate la serviciu de șeful lor de departament, fac cunoștință cu un alt angajat, Pierre, pe care îl simpatizează. Ziua următoare, Ève își anunță colega că și-a petrecut seara cu acesta și că au decis să continue să se vadă. Mélissa se bucură pentru prietena ei. Săptămânile următoare, Ève întârzie adeseori, deoarece își petrece serile și nopțile cu noul ei prieten. Ea îi mărturisește Mélissei că îi este foarte greu să se trezească dimineața și că îi place să lenevească în pat cu Pierre, care începe munca mai târziu. Din această cauză, Ève nu are timp să-și îndeplinească toate sarcinile și îi cere regulat colegei să-i termine munca în locul ei. Mélissa acceptă răbdătoare. Într-o zi, totuși, Ève se supără: calitatea muncii pe care colega ei a făcut-o pentru ea a fost criticată dur de către șeful lor de departament. Îi reproșează acest lucru Mélissei, care nu zice nimic.

Cu altă ocazie, șeful de departament o întreabă pe Mélissa despre absențele repetate ale Èvei. Mélissa este jenată și își avertizează prietena. Câteva zile mai târziu, Ève primește un avertisment de la direcțiune pentru întârzierile ei și se enervează pe colega ei, reproșându-i că nu a protejat-o. În cele din

urmă, o acuză pe Mélissa de gelozie și că a trădat-o cunoscând adevărul despre noua ei relație. Mélissa este stupefiată.

Jean-Paul și angajații săi

Se apropie Crăciunul. Ca în fiecare an, Jean-Paul, patronul mai multor centre de terapie prin masaj, organizează o petrecere pentru angajații săi și partenerii acestora. În timpul petrecerii, Jean-Paul îi felicită pe membrii personalului său pentru performanțele lor și le amintește că în această mare familie toți au rolul lor.

După masă, toată lumea este invitată să bea un pahar și să danseze. În timp ce petrecerea este în toi, cu ajutorul consumului de alcool unii angajați adoptă comportamente care indispun: administratoarea adjunctă și curierul dispar și revin puțin mai târziu, un maseur simulează un dans lasciv în timp ce recepționista și stagiara îl încurajează strigând și râzând zgomotos, secretara îl bate familiar pe umăr pe patron întrebându-l data viitoarei sale măriri de salariu, o maseuză îi arată o nouă tehnică de masaj managerului ei de sucursală în fața partenerei acestuia care nu apreciază acest lucru etc. Izbucnește o ceartă, iar mai mulți invitați pleacă pe ascuns. În ziua următoare, când se întorc la muncă, nimeni nu vorbește despre petrecere, iar angajații sunt vizibil jenați.

Importanța limitelor

După cum arată toate aceste exemple, hărțuirea morală în lumea profesională poate fi descendentă (de la patron către subordonat), transversală (între colegi) sau ascendentă (de la subordonați către un membru al direcțiunii).

de apropiere a unor colegi depășește mult frontiera respectului. Astfel, această apropiere este confundată cu o autorizare implicită a familiarităților sau cu a nu-și face munca; ca și când, subit, legătura familiară ar permite, fără consecințe, abaterile.

Mă opun categoric apropierilor între colegii de serviciu care devin prieteni. Consider că o astfel de poziție este contraproductivă; în majoritatea cazurilor, armonia nu durează niciodată mult sau, în caz contrar, este nevoie de o maturitate pe care o au foarte puține persoane. Trebuie să vezi dramele care au loc în companii atunci când idilele între angajați se sfârșesc și se transformă în coșmar.

Pentru a inspira respect și a reduce apariția situațiilor de hărțuire, este necesar să dobândești un simț ascuțit al limitelor și să separi clar viața profesională de cea personală. Un mediu profesional nu este o familie, colegii și patronii nu sunt frați, nici surori. Cred că un mediu profesional trăiește sănătos cu persoane care știu să recunoască și să aprecieze rolurile și competențele distincte ale fiecăruia. Dacă există o legătură umană privilegiată în acest context, este aceea a unui parteneriat implicat și integru.

PARTEA A DOUA

Furia îndreptată împotriva sinelui

Furia este necesară. Fără ea nu triumfă nimic. Dacă nu ne umple sufletul, dacă nu ne înfierbântă inima, ea trebuie, deci, să ne servească, nu în calitate de comandant, ci de soldat.

ARISTOTEL

9

Să-ți faci corpul să plătească: greutatea furiei

Furia din retroreflexie

Putem evoca mereu faptul că timpul vindecă, gândindu-ne că furia se va estompa de la sine. Aceasta e valabil pentru aria contrarietăților, care nu au nimic fundamental. Lăsăm în urmă cu mai multă ușurință acele lucruri care sunt mai puțin importante pentru noi și care, finalmente, nu prea au un efect asupra valorilor sau asupra calității relațiilor cu persoanele care contează pentru noi.

Există totuși o furie care se naște din răni afective de demult. Acestea nu se cicatrizează cu timpul, iar emoțiile care le sunt asociate persistă, chiar dacă nu le resimțim, chiar dacă le negăm sau le refulăm. În orice caz, acest tip de furie duce la blocaje care sunt mascate de tulburări afective și psihosomatizări. E evident că această energie importantă trebuie să-și găsească o cale de evacuare. Dacă unii oameni își interzic să-și exprime furia pentru a se elibera de ea, atunci nu le mai rămâne decât

să-și îndrepte această forță energică împotriva lor, prin comportamente autodistrugătoare.

Gestalt-ul, o teorie dinamică a personalității, atribuie acestei energii blocate îndreptate împotriva sinelui termenul următor: „retroreflexie". Este un termen interesant, pentru că enunță bine această mișcare activă de întoarcere spre sine. Astfel, în cazul furiei, retroreflexia constă în îndreptarea spre sine a gândurilor și a comportamentelor provocate de această emoție: „Îmi fac mie însumi ceea ce aș vrea să-i fac altcuiva".

Vom vedea cum furia din retroreflexie se poate exprima în moduri complet diferite prin comportamente al căror singur obiectiv este voința inconștientă de a-și face rău sau de a se pune în pericol. Următoarele subiecte abordate ne vor permite să înțelegem într-un mod mai explicit mecanismele fine pe care le poate dezvolta un individ pentru a-și exprima furia maltratându-și corpul: dependențele, tentativele de sinucidere, sexualitatea ofensatoare și automutilarea. Dar, înainte de toate, să vedem una dintre modalitățile cele mai frecvente de exprimare a furiei prin corp: mâncatul în exces.

Furia îngrașă

De-a lungul numeroșilor ani de practică, am întâlnit mulți oameni care aveau o problemă de supraponderabilitate. Adesea, exasperate de numeroasele încercări de a ține regim care nu au dat rezultate sau ale căror efecte nu au durat, multe femei ajung în cabinetul meu, în ultimă instanță, resemnate. Obiectivul lor este de a accepta excesul în greutate, de a renunța definitiv la ideea de a ține regim și la speranțele false. Sunt descurajate în discursul lor și se condamnă singure la a fi astfel tot restul vieții. Încep adesea discuția noastră cu remarca următoare: „Și dacă

excesul dumneavoastră în greutate n-ar avea nimic de-a face cu alimentația dumneavoastră?" În privirea lor citesc, întotdeauna, aceeași circumspecție.

De la început, vreau să dau deoparte o mică parte a populației care suferă de supraponderabilitate sau de obezitate morbidă din cauze fiziologice; problemele acestor persoane trebuie rezolvate prin intermediul medicinii, prin demersuri specializate care presupun adesea intervenții chirurgicale. Cu toate acestea, pentru majoritatea oamenilor excesul în greutate este o adevărată sursă de neînțelegeri și de frustrări, iar tentativele de slăbire nu au efectul dorit sau nu durează în timp.

Mai multe studii dovedesc corelația care există între luarea în greutate și crizele de furie. Femeile și bărbații care au accese de furie repetate de-a lungul anilor prezintă un exces de greutate important și îl mențin, spre deosebire de persoanele de aceeași vârstă care au mai multă serenitate și bucurie în viața lor. Indiferent de sexul persoanei care suferă de furie cronică, se observă o mai mare producție de adrenalină, un hormon care intervine direct în stimularea celulelor grase. Acestea sunt transformate de ficat în colesterol (rău); efectul este devastator asupra luării în greutate, iar riscurile de boli cardiovasculare sunt mult mai mari.

Dincolo de orice considerație fiziologică, persoanele cu exces de greutate suferă, mai înainte de toate, de o anxietate netratată, care le invadează și împotriva căreia nu știu ce să facă. Procesul trăit se desfășoară în maniera următoare: anxietatea din ce în ce mai accentuată le face să resimtă o senzație de vid visceral. Senzația devine repede insuportabilă, iar pentru a scăpa de disconfortul pe care aceasta îl suscită soluția vine de la sine: trebuie să mănânce imediat. Într-adevăr, după ce a mâncat,

persoana în cauză are o senzație nouă, de data aceasta de sațietate, și se simte liniștită... însă doar pentru un timp.

În mod indirect, acest proces traduce o regresie declanșată de anxietate. Persoana crede că îi este foame, dar este, de fapt, anxioasă. Pe plan psihologic, o persoană care-și resimte în mod dureros anxietatea va avea tendința să dezvolte în mod spontan mecanisme de compensație pentru a se adapta, și nu pentru a trata cauzele profunde. Brusc, suferința vidului resimțit puternic o face să se reîntoarcă la un moment din copilărie, atunci când era doar un bebeluș, iar anxietatea legată de foame dispărea de îndată ce lua sânul sau biberonul. Să se simtă „plin" îl liniștea pe noul născut. Devenit adult, într-un moment de disperare în fața propriei anxietăți regăsește reflexul de a se liniști prin mâncare.

Acest mod de funcționare reprezintă în sine o consolidare negativă care se va produce din nou atât timp cât cauzele care se află la origine nu vor fi suficient conștientizate: de îndată ce anxietatea se accentuează, trebuie să mănânce, pentru a o atenua. Astfel, oamenii mănâncă pentru a umple acest vid resimțit la nivelul plexului solar sau al stomacului; unii chiar au impresia că le e foame. Știm totuși că dacă masa este luată la aceeași oră și completată de gustări echilibrate, nu ar trebui să resimțim senzația de foame. În plus, seara, când simțim neîncetat un gol în stomac, putem spune cu exactitate că senzația de foame nu este reală, întrucât cel mai probabil suntem în plină digestie. În schimb, se știe că serile și nopțile sunt, prin natura lor, momentele cele mai anxiogene ale zilei.

Dacă această senzație de vid ar exprima într-adevăr nevoia fiziologică de a mânca, nu am „ronțăi" de mai multe ori în timpul serii și foamea ar fi satisfăcută mai rapid. Vorbesc despre o consolidare negativă, pentru că, în momentul în care

mănâncă, persoana anxioasă are sentimentul că mâncarea o liniștește, dar de fapt nu e așa, pentru că senzația de calm dispare foarte repede; de aceea foarte multe persoane au din nou poftă de mâncare. Persoanele anxioase trăiesc cu ideea că dacă nu mănâncă atunci când sunt în această stare, anxietatea lor nu va dispărea. Cu o asemenea mecanică mentală, vedem într-o nouă lumină impactul negativ asupra greutății.

Să spargem tiparul

Ce trebuie făcut pentru a ieși din acest mod de funcționare? Trebuie pus capăt acestui tipar. Pentru a reuși acest lucru, trebuie tratată mai întâi cauza luării în greutate: anxietatea. Astfel, în loc să recurgem la mâncare pentru a umple vidul interior, trebuie să ne punem întrebări asupra cauzei acestui vid și să căutăm răspunsuri în ungherele poveștii noastre de familie și afective, umplând astfel vidul, într-un mod sănătos, cu răspunsuri care „îl fac să fie plin".

Atunci când resimțim vidul, e interesant să dezvoltăm o metodă „alternativă" pentru a-i răspunde. Ideea constă deci în înlocuirea mâncării cu o altă sursă de calmare. Fiecare trebuie să-și găsească propria formulă pentru ca acest mod de funcționare să fie de durată, însă îmi permit să vă propun o pistă de reflecție pe care o explorez sistematic în psihoterapie alături de persoanele care vin să mă consulte în acest sens. Întrucât anxietatea este un sentiment de nesiguranță difuz, trebuie neapărat întreprinsă o acțiune care să amelioreze siguranța. Trebuie alinată durerea momentului fără a intra în panică, în virtutea principiului că frica are șanse mari să dispară atunci când îi facem față, când o înfruntăm și o elucidăm: „Nu mă simt bine, însă știu că e un moment de anxietate căruia îi pot

face față". Ce se poate întâmpla în acest caz? Resimțirea durerii se va transforma progresiv în tristețe, iar aceasta, eventual, în lacrimi. Experiența este desigur dezagreabilă *a priori*, dar dacă nu mascăm vidul prin mâncare, niciun mecanism de apărare nefastă nu se va declanșa. Resimțirea durerii sau lacrimile, evitate până în acel moment, pot duce la evacuarea suferinței. Alinarea se poate amorsa în sfârșit într-un mod sănătos.

Pentru a avea o stare de și mai bine, trebuie să încercăm diferiți substituți ai mâncării. Într-un moment de anxietate, trebuie să găsim ceea ce ne face bine fără a ne face rău! Le sfătuiesc pe persoanele în cuplu să nu ezite să-și împărtășească starea de disconfort și să ceară afecțiune. „Trec printr-un moment dificil, mă simt anxioasă și am poftă de mâncare, dar nu vreau să mănânc. Ai putea să mă iei în brațe?" Relația de afecțiune în cuplu trebuie să fie un loc de reasigurare, în care partenerii se dăruie cu generozitate.

Aceste gânduri asupra legăturii dintre furie și greutate oferă o nouă perspectivă de înțelegere a excesului de greutate. Mâncarea este larg folosită în aceste comportamente de „ronțăială", care duc la autodistrugere prin adăugarea de kilograme. Pe lângă punerea în pericol a sănătății fizice și a speranței de viață, acest demers inconștient este un mijloc eficace de a îndrepta asupra sinelui furia legată de povestea proprie și de a păstra o imagine de sine devalorizată. Trebuie să ne gândim la acest exces ca la simptomul unei anxietăți active care merită să fie tratată. Dacă așa stă cazul, luarea în greutate va fi ca simptomul unei stări proaste care „nu va mai avea sens" și care va dispărea progresiv. Am experimentat de multe ori această ipoteză de lucru care dă rezultate excelente.

Anorexia şi bulimia, alte forme de automutilare

Mai există alte două forme de furie îndreptată împotriva sinelui în care anxietatea e în corelaţie cu mâncarea: anorexia şi bulimia.

Aceste două tulburări psihologice majore s-au accentuat în ultimele decenii. Ele îngrijorează în mod serios în măsura în care afectează şi fizic persoana şi pot, în forme extreme, să-i pună în pericol de moarte pe cei care suferă de aceste tulburări; împreună, cele două reprezintă a treia boală cronică ce se manifestă în rândul adolescenţilor.

La anorexici şi bulimici imaginea corporală este incompletă şi deformată. Persoanele care suferă de anorexie îşi limitează aportul alimentar într-un mod excesiv, având impresia că restricţia nu e niciodată suficientă. Persoanele care suferă de bulimie prezintă compulsii în faţa mâncării: resimt o mare nevoie de a mânca, care îi împinge într-o manieră necontrolată să se supraalimenteze; apoi, ele încearcă să înlăture efectele supraalimentării prin vomismente sau post.

Furia implicită

Studiile recente arată că furia este o caracteristică a persoanelor care sunt victime ale tulburărilor alimentare. Această furie provine direct din experienţe negative trăite în copilărie şi care au lăsat o amprentă profundă, alterând chiar cursul normal al dezvoltării, mai ales cel al construcţiei imaginii corporale. În numeroase cazuri de anorexie şi de bulimie, evenimentele negative scot la lumină neglijenţe afective sau abuzuri fizice ori sexuale. Şi, mai mult de atât, din cauză că această greutate este greu de suportat, aceste persoane se confruntă în acelaşi timp

cu o comorbiditate, care relevă tulburări specifice asociate, cum ar fi depresiile majore, comportamente obsesiv-compulsive, anxietate, dezvoltarea globală a unei personalități patologice etc.

Cercetătorii și profesioniștii care acordă ajutor încep să devină interesați de această legătură specială dintre furie și tulburarea alimentară. Rezultatele primelor cercetări confirmă ceea ce am observat de mai mulți ani, în cadrul psihoterapiei, la persoanele care suferă de aceste tulburări. Se pare că anorexicii și bulimicii au un lucru în comun, și anume recurența furiei explozive în viața de zi cu zi, având mai multe crize pe lună; persoanele care trăiesc această realitate prezintă și simptome depresive mai accentuate. S-a constatat deja o astfel de tendință în rândul adolescentelor, cu o agresivitate evidentă aproape sistematică. Cele care au dezvoltat comportamente tipice hiperfagiei, purgației și privării de mâncare duse la extrem, prezintă o agresivitate mult mai frecventă și mai accentuată; hiperfagia presupune să faci o obsesie din mâncatul în exces, iar purgația înseamnă să ajungi să vomiți sau să regurgitezi mâncarea fără a-ți fi greață și fără efort. Cu cât simptomele sunt mai prezente, cu atât adolescentele riscă să recurgă la droguri sau să aibă tentative de sinucidere.

Experimentele clinice făcute asupra exprimării furiei la anorexice și bulimice au arătat că cele două grupuri sunt diferite. Bulimicele sunt mult mai transparente în ceea ce privește furia, pe care o manifestă fără ambiguitate și într-o manieră evidentă. În schimb, anorexicele își maschează resentimentele printr-o furie exprimată într-un mod pasiv-agresiv: am băga mâna-n foc că nu sunt furioase, când de fapt furia lor e profundă. În agresivitatea sa pasivă, anorexica îi împinge pe ceilalți la furie prin tensiunile, indispozițiile și provocările pe care le declanșează, însă o face pe ascuns. Nimeni nu-și dă seama

de furia ei, de emoția care i-a animat de fapt comportamentele; în acest sens, agresivitatea ei este pasivă. Pentru un timp, sprijinul psihoterapeutic eficace constă în favorizarea dezvăluirii adevăratelor emoții și reducerea negării furiei.

În încheierea acestui vast subiect, trebuie să reținem că persoanele care se află într-un raport patologic cu alimentația trăiesc furii intense și prezintă sistematic comportamente agresive. În cazul anorexicilor și bulimicilor, furia este o provocare importantă în măsura în care afectează negativ relațiile cu anturajul. Furia este folosită atunci într-un mod neadecvat: ea nu ajută la înțelegerea unei indispoziții la care trebuie să se răspundă pentru ca lucrurile să meargă mai bine, ci traduce mai degrabă o exasperare care îi împinge înainte de toate să-și facă rău și să-i țină pe ceilalți la distanță. În acest sens, furia devine un adevărat mecanism de apărare al cărui obiectiv este înlăturarea celorlalți, prin anticiparea unei răni ineluctabile legată de proximitate sau de intimitate. Din nefericire, această distanță de precauție și de protecție nu e necesară și accentuează sentimentul de singurătate deja destul de prezent.

Calea de urmat este cea opusă: trebuie să fim conștienți că dacă părinții sau alte persoane importante din viața noastră ne-au făcut rău în copilărie, ei bine, această perioadă s-a încheiat. Deveniți adulți, avem relații afective și sociale care chiar merită să fie trăite. Astfel, anorexicii și bulimicii au neapărat nevoie să fie înconjurați într-o rețea socială solidă și să beneficieze de sprijinul specialiștilor.

10

Dependențele, plăceri care fac rău

Un tratament împotriva anxietății

Atunci când legătura față de o substanță sau de o activitate (alcool, tutun, droguri, jocuri, sex, tranchilizante, obsesia cumpărăturilor, antrenamentul sportiv excesiv, internet etc.) nu poate fi reprimată, individul se află în stare de dependență (numită în general „adicție"). Această dependență se definește mai puțin prin comportamentele în sine și mai mult prin natura relației care unește persoana dependentă și substanța în cauză: fără ea, nu-și găsește liniștea, motivația, euforia sau excitația. De îndată ce anxietatea se accentuează, persoana simte o greutate însoțită de o suferință interioară de nesuportat. Trebuie neapărat să o atenueze.

Față de acest dezastru interior, fiecare își va dezvolta propriul mecanism de răspuns. În funcție de povestea și de experiențele sale de viață, o persoană va recurge la o substanță sau la o activitate care o va îndepărta rapid și eficace de suferință. Întrucât dependența sa „va acționa" asupra lui, se va liniști și va

putea chiar simți o senzație de plăcere. Va redescoperi astfel cum poate „să-și facă bine". Unii oameni vorbesc despre o neplăcere urgentă căreia trebuie să-i facă față și despre căutarea senzațiilor puternice.

Indiferent dacă este vorba de droguri, de achiziționarea unei haine cu mult peste bugetul permis, de un weekend petrecut exclusiv la cazinou sau de un număr incalculabil de ore petrecute pe internet, abia reușind să se spele și să mănânce, intensitatea momentului procură o plăcere extremă care mobilizează întreaga persoană și o face să uite de toate preocupările sale. Din nefericire, această plăcere iluzorie este temporară, iar atunci când dispare indispoziția interioară reiese la lumină și cercul vicios se repetă imediat. Este imperativ să repete rapid comportamentul care i-a procurat deja plăcere. Beneficiul imediat devine atunci un factor motivant fundamental în dependențe. Intensitatea plăcerii este problematică, pentru că interferează cu luarea deciziei de a se opri și favorizează menținerea comportamentelor de dependență.

Principiul neurofiziologic al consumului de droguri

Identificarea principiului neurofiziologic prezent în consumul de droguri ne permite să înțelegem mai bine rolul devastator al plăcerii induse sub această formă, în mod repetat și pe o perioadă importantă de timp. Astfel, cercetătorii au arătat că dacă se stimulează hipotalamusul unui șobolan – zona din creier implicată direct în producerea hormonilor plăcerii – animalul devine imediat dependent. Fiind condiționat să apese o pedală care îi permite să se autostimuleze, își modifică radical obiceiurile: nu mai bea, nu mai mănâncă, nu mai doarme. Fiind literalmente absorbit de plăcere și de repetarea acesteia, nu mai

răspunde funcțiilor sale vitale și moare literalmente de plăcere! Știm în prezent că utilizarea cronică a drogurilor poate cauza probleme neurologice permanente în cazul șobolanilor, al porcilor, al pisicilor și al unor primate; același lucru se întâmplă și în cazul oamenilor. Plăcerea este resimțită cu adevărat, dar este însoțită în aceeași măsură de o autodistrugere variabilă în timp, pe care indivizii o neglijează și care le pune în pericol integritatea fizică sau psihologică.

Nu definesc dependența prin numărul de comportamente (cantitatea de alcool, de droguri, de pastile, de relații sexuale etc.), ci prin obsesia de a repeta neapărat comportamentul la intervale regulate de timp, pentru a simți o senzație de bine; acest comportament fiind, bineînțeles, dăunător asupra sănătății fizice și mentale. În acest sens, mai mulți indivizi trăiesc alternativ perioade importante de timp fără a se atinge de alcool, exersând un control eficace, și perioade în care pierd totalmente controlul, consumând zilnic alcool. Să fii alcoolic nu înseamnă numai să bei; înseamnă mai ales să ai convingerea profundă că nu poți fi mulțumit de ziua prezentă în absența alcoolului. Pentru a justifica gestul sunt evocate toate raționalizările posibile: „Beau drept recompensă pentru o zi de muncă plină"; „Beau pentru că mă doare capul"; „Beau ca să mă liniștesc și să mă destind"; „Beau în cinstea unei vești bune"; „Beau pentru că e sâmbătă seara" etc.

La fel se întâmplă și cu persoanele care au o nevoie obsesivă de relații sexuale. În timpul ședințelor de psihoterapie, ele încearcă să limiteze dimensiunea comportamentelor lor, focalizându-se asupra frecvenței; dacă au mai puține relații sexuale compulsive, li se pare că lucrurile merg în direcția cea bună. Se observă desigur o stare de mai bine în măsura în care aceste persoane manifestă mai rar comportamente riscante,

însă persistența comportamentului compulsiv denotă permanența dependenței. Ideea nu este să „negocieze" frecvența acceptabilă a comportamentului, ci să ia în calcul decizia de a nu-l mai repeta.

A umple un gol, a alina durerea

În ceea ce privește dependențele, indivizii în pericol au în comun o vulnerabilitate care îi determină să adopte comportamente nocive. În opinia mea, această vulnerabilitate nu prea are de-a face cu un dezechilibru pe plan neurochimic caracterizat de un deficit în producția de hormoni ai plăcerii; această carență hormonală ar fi cel mult o consecință, și nu o cauză. Mi se pare, mai degrabă, că această căutare a senzațiilor puternice maschează dezordinea instalată cu mult timp în urmă în copilărie, când copilul a suferit din cauza neglijenței afective a părinților.

Persoanele dependente suferă de fapt de reapariția unei dureri afective ce-și are rădăcinile în perioadele-cheie ale copilăriei, când ele s-au simțit disprețuite și abandonate. În acest interval de timp fundamental pentru construcția persoanei, părinții nu au reprezentat acel loc în care ele să se simtă în siguranță. Au fost fie sufocanți și restrictivi, fie prea absenți; în plus, unii dintre ei au comis abuzuri fizice sau sexuale. Indiferent de combinația specifică fiecărui copil, rezultatul este o anxietate profundă – sau chiar o adevărată spaimă –, iar mesajul înțeles este următorul: nu ai nicio valoare; acesta ucide sufletul unui copil. Vor urma o perioadă neagră de singurătate și tristețe, o stare depresivă latentă care va evolua încetul cu încetul, o adevărată insatisfacție față de viață.

Se consideră că orice persoană suferindă dispune de resurse interioare pentru a contracara singură melancoliile trecătoare, însă cele neglijate pe plan afectiv nu știu ce să facă în legătură cu golul pe care îl simt și îl trăiesc ca pe o agresiune cumplită care nu mai încetează. Se confruntă zilnic cu o stare proastă care se intensifică și din care nu știu cum să iasă. În opinia lor, soluția nu poate veni decât din exterior: „ceva" sau cineva trebuie să reușească să le atenueze durerea și să oprească energia nervoasă interioară care le perturbă. Pentru a resimți mult mai multă plăcere și mult mai puțină suferință, ele au nevoie să scape de durere, dar ajung să moară de fiecare dată puțin câte puțin. Acesta este rolul de alinare al substanței, al acțiunii sau al relației de dependență alese. Plăcerea imediată maschează durerea momentului și o distanțează pe persoana în cauză de penibila, dar necesara conștiință de sine. Deodată, egoul se stinge și, sub influența dependenței, individul are un moment de respiro. În sfârșit, are o pauză! Pentru o clipă, durerea e alinată și cerul întunecat se luminează ca prin miracol.

Efectele pozitive apar unul după celălalt: atenuarea sau chiar dispariția anxietății, reducerea inhibițiilor, mai multă stimă de sine și încredere în sine, dispariția simptomelor depresiei, diminuarea semnificativă a furiei și a agresivității, renunțarea la ideile sinucigașe, senzația de ușurare, calm, euforie, mai multă energie, motivare, sentimentul de a fi o persoană interesantă și atrăgătoare, capacitatea de a relativiza și de a face față dificultăților emoționale de zi cu zi, imagine corporală pozitivă etc. Din acest moment, nimic nu mai contează în afară de menținerea acestei stări de alinare găsite cu greu, a iluziei de control și de putere care trebuie să continue cu orice preț, indiferent de preț, chiar dacă prețul de plătit este propria viață!

Atunci când descoperă acest subterfugiu la suferință și acceptă să repete procesul, individul își asumă direct statutul de dependent. Nu vrea să-și asume riscul de a resimți din nou spaima vidului pe care îl are, în cazul în care ar fi privat brusc de obiectul dependenței sale. Știe de ce are nevoie și ce trebuie să facă pentru a resimți plăcerea, știe ce își dorește. Viața lui e coordonată acum de satisfacerea acestei nevoi și de evitarea lucrurilor care îl perturbă profund. Se declanșează un angrenaj crâncen și, odată cu el, reproducerea comportamentelor distructive pe care nimic nu le va opri, în afară de cazul în care corpul cedează sau se aplică legea.

Incapabil să nu-și facă rău

Fumătorul știe foarte bine că țigările pe care le fumează dăunează sănătății. De ce continuă totuși să fumeze? Pentru că pulsiunea morții este mai puternică decât rațiunea și decât pulsiunea vieții. Nu a reușit să se construiască cum trebuie pentru a se iubi suficient și a refuza să-și facă rău. A asimilat că, până la urmă, nu e grav dacă se distruge. În acest caz, furia binevoitoare, cea care prezervă integritatea fizică și psihologică, nu e exprimată. Nu are loc nicio revoltă interioară de genul: „Oprește-te! Nu poți să faci asta".

În cazul dependențelor, reflexul de protecție care îl salvează pe individ de actele de distrugere este fragilizat; se pot observa, prin urmare, mai multe dependențe la aceeași persoană sau o dificultate mai mare de a controla anumite comportamente riscante. Astfel, consumul de droguri și de alcool este însoțit adesea de comportamente sexuale neprotejate, atât la heterosexuali, cât și la homosexuali. Acest lucru participă evident la transmiterea unui număr mai mare de boli, dar mai ales

complică profilul persoanei dependente și posibila ei vindecare. Ea se luptă, prin urmare, cu o „dublă epidemie", după cum o numesc cercetătorii, în care efectele psihologice și fiziologice devastatoare ale drogurilor și ale alcoolului sunt însoțite de o creștere a riscului de transmitere a altor infecții.

Toate formele de dependență denotă prezența unei anxietăți importante, care face ca persoana suferindă să devină disfuncțională. „Adicțiile" ne atrag atenția asupra faptului că individul vrea să se distrugă: în loc să-și prezerve viața, el o expune morții. Fiecare individ trece desigur prin grade extrem de diferite de distrugere, care, în funcție de natura dependenței, de cantitatea și frecvența consumului, dictează forța voinței de autodistrugere: achiziționarea unei a nu știu câta pereche de pantofi reprezintă, în mod sigur, o pagubă mult mai puțin importantă decât o a nu știu câta doză de cocaină; cu toate acestea, să nu uităm că aceste comportamente au aceeași origine.

Indiferent de natura dependenței, e posibil să ne eliberăm de ea. Fiecare trebuie să-și găsească propria formulă, în funcție de gradul de conștientizare. Pentru a deveni independenți, trebuie neapărat să ne eliberăm de lanțurile trecutului care ne țin legați. Având o voință de fier, trebuie să alegem cu grijă instrumentele care vor înlătura fragilitatea și falsele credințe. Și pentru că individul suferă, trebuie să-și găsească un loc sigur de exprimare, să nu ezite să ceară sfatul pentru a fi orientat, să știe la ce are dreptul să se aștepte din partea anturajului și terapeutului în problema pe care, până la urmă, trebuie să o poarte singur pe umeri. Pentru a umple golul afectiv, dependentul trebuie să facă apel la un mediator responsabil între el și obiectul dependenței sale, un mediator capabil să-i accepte nevoia. Nu trebuie să facă această muncă fastidioasă singur – în opinia

mea, este imposibil –, când momentul este cel al smereniei şi reasigurării.

Pentru persoana dependentă, munca de vindecare constă, printre altele, în restabilirea legăturii cu propriul său câmp emotiv, cu senzațiile corporale nealterate, în stabilirea limitelor necesare între sine și anturaj, în alegerea direcției corecte în viață etc. E posibil ca drumul să nu fie continuu, și individul să se piardă din nou pentru un timp în meandrele recidivelor sale. Însă trebuie să se știe că aceste recidive nu prevestesc în niciun fel eșecul. Ele fac parte din lunga dezrădăcinare de dependență. Fiind din ce în ce mai conștient cu fiecare etapă, individul poate să ajungă progresiv la vindecare.

11

Sinuciderea, depresia care ucide

Cauzele aparente sunt false

Sunt milioane de oameni care suferă în tăcere, care se închid treptat în ei înșiși, care nu știu nimic, sau doar prea puțin, despre amploarea incomensurabilă a primejdiei în care se află. Încearcă pe cât pot să-și trăiască viața cu senzația neplăcută pe care o resimt și cu durerea care îi chinuie. Încetul cu încetul, viața e înlocuită de supraviețuire, iar ei se pierd inevitabil în profunzimile imense ale frământărilor lor. Paralizia le provoacă o durere de nesuportat; iar atunci, resemnați, fac un ultim gest: sinuciderea.

Despre sinucidere s-a scris tot atât de mult pe cât s-au vărsat lacrimi. În ziua de azi, se știe că are cauze multiple (probleme financiare, pierderea locului de muncă, despărțirea de persoana iubită etc.), însă toate conduc spre aceeași soluție, care se impune în cele din urmă. Viața celor care se gândesc să se sinucidă nu are sens decât prin prisma relațiilor pe care le au cu anturajul lor și care îi definesc. Pentru că se identifică mai

ales cu locul de muncă sau cu partenerul de viață, dacă unul sau altul este compromis, viața își pierde sensul. Personajul principal al romanului *Voyage d'hiver* de Amélie Nothomb este un exemplu în acest sens, propunându-și să se sinucidă pentru a o impresiona pe Astrolabe, femeia de care este îndrăgostit nebunește.

Cu toate acestea, încercările vieții nu au nimic de-a face cu sinuciderea; trebuie percepute mai degrabă ca niște factori declanșatori ce denotă o problematică mai profundă, aceea a depresiei. Deodată, persoana intră în deplin contact cu fragilitatea sa și cu o vulnerabilitate cu care nu știe ce să facă. O încearcă un sentiment de nesiguranță extrem de tulburător, care îi înlătură, brusc, orice perspectivă de viitor.

Puține resurse interioare

De obicei, persoana „în pericol" în ceea ce privește sinuciderea este acaparată de o tristețe profundă și nu pare să dispună de resursele interioare necesare pentru a face față invaziei emotive. Manifestă constant tendința de a se devaloriza și crede că nu realizează nimic cu adevărat important în viață, nici pentru ea însăși, și nici pentru anturajul său. Viitorul i se pare nesigur; în plus, e din ce în ce mai convinsă de faptul că timpul va deteriora inevitabil starea în care se află. Nu are nimic care să o anime și să o împingă înainte.

Povara rămâne aceeași de-a lungul săptămânilor, iar ea are sentimentul profund că lucrurile vor fi mereu așa. În scurt timp, apar și ideile morbide; persoana în cauză se închide în ea însăși, se îndepărtează de drumul cel bun și se gândește doar la scenarii catastrofice. Se declanșează astfel coborârea în infern și în același timp apar tulburările fiziologice: pierderea poftei

de mâncare sau a greutății, somnul perturbat sau insomnia, incapacitatea progresivă de a se trezi etc. Deși este vorba despre semnale de alarmă, persoana afectată le neglijează: nu merge la un specialist sau, dacă o face, atenuează gravitatea simptomelor. Tot ce vrea e să fie lăsată în pace; în sinea ei consideră că, în orice caz, nimeni nu poate face nimic pentru ea.

Conștiința care nu ajută

Conștientizarea stării în care se află nu prea ajută persoana afectată: aceasta percepe schimbările, însă devine prizonieră într-un spațiu care se restrânge neîncetat. Îi e imposibil să vorbească cu cei din anturajul său și să le ceară ajutorul. Se simte vinovată și îi e rușine. Se judecă aspru pe sine, întrucât nu se percepe ca o persoană bolnavă, ci ca una slabă. Iar dacă eliberarea percepută în sinucidere poate lovi o persoană, ea poate, la fel de tragic, să lovească un cuplu cu copii.

Îmi amintesc de începutul anului 2009, când tocmai plecasem de la petrecerea de Anul Nou. Ziarele din Quebec povesteau drama familiei Laliberté. În acea seară de sărbătoare, părinții încercaseră să se sinucidă împreună cu cei trei copii, în vârstă de 12, 7 și 4 ani; doar mama supraviețuise. Pe lângă oroarea situației, am fost tulburat adânc de mărturia celor care cunoșteau cuplul. Cei doi adulți erau descriși în mod recurent ca fiind posaci, măcinați de griji și destul de retrași. Semnele depresiei erau prezente, însă i-au invadat cu siguranță prea mult, astfel încât bărbatul și femeia nu au avut forța necesară pentru a cere ajutor.

Prăpastia dintre persoana sinucigașă și lume se adâncește mereu. Iar atunci, într-o agresivitate fără limite, ea se autodistruge. E esențial să știm și să spunem mai departe că depresiile

acute pot fi tratate în cel puțin 80 la sută din cazuri. Medicii și psihiatrii beneficiază în prezent de tratamente multiple, care oferă o mulțime de abordări adecvate. O depresie care durează de mai mulți ani poate fi tratată în câteva săptămâni. Insist mai ales asupra necesității dezvăluirii ei încă de la primele simptome. Profesioniștii din domeniul sănătății și al acordării de ajutor care tratează depresiile sunt de acord asupra faptului că acestea sunt tratate eficient atunci când se îmbină efectele pozitive ale antidepresivelor și ale psihoterapiei. În calitate de psiholog, pot certifica această realitate în ceea ce privește persoanele depresive cu care am lucrat. O persoană se poate vindeca de depresie; pentru aceasta, uneori, trebuie să întindem o mână la timp.

12

Să-ți faci rău ție sau celuilalt în relațiile sexuale

Să te eliberezi de tensiuni

Relațiile sexuale sunt pretextul unei experiențe personale și împărtășite care oferă mai ales plăcere, dar și evacuarea tensiunilor și frustrărilor. Energiile și pulsiunile intime ale fiecăruia se împletesc în complexitatea apropierii dintre cele două persoane și se exprimă printr-o dinamică aparte a dorinței. Nu e întotdeauna clar cum apare această dorință, întrucât amestecul subtil de afecte conștiente și inconștiente marchează limitele adesea vagi ale normalității. Sexualitatea este legată, înainte de toate, de suferințele din copilărie; în acest sens, există adulți care își petrec viața îndreptând împotriva lor furia pe care și-au interzis să o exprime împotriva părinților. Își vor proteja părinții în acest fel mult timp, uneori toată viața, uneori până la moarte...

Pentru unele persoane care nu și-au rezolvat conflictele interioare legate de povestea lor, sexualitatea devine teritoriul privilegiat pentru eliberarea tensiunilor. Iar dacă unii copii

deveniți adulți își impun să-și cruțe părinții de realitatea care îi tulbură, se vor sacrifica ușor printr-o sexualitate periculoasă ținută secretă. Spontan, o persoană aflată într-o astfel de situație se va implica, în mod inconștient, în relații sexuale a căror miză este mai ales exprimarea furiei, printr-o agresivitate îndreptată împotriva sa. Indiferent dacă persoana este heterosexuală sau homosexuală, ea va ajunge la practici sexuale ce riscă să-i provoace răni fizice și psihologice. Până la urmă, ea acționează pentru „a face să plătească" propria persoană. Cineva care exprimă o astfel de agresivitate, trăită cu violență, ar putea ajunge chiar să se omoare, adoptând, pur și simplu, comportamente asociate unei sinucideri mascate.

Având această stare de spirit, persoana în cauză abordează sexualitatea ca pe o pedeapsă prin care, dincolo de plăcerea efemeră pe care o produce, se folosește de celălalt, „partenerul accesoriu", drept mijloc practic și inevitabil pentru a-și face rău. Dinamica relațională, oricât de scurtă ar fi, se dezvoltă pe un mod de seducție, pentru ca sexualitatea să fie însoțită, pe plan secund, de stimularea inconștientă a pericolului fizic sau psihologic care pândește: durerea garantată, contextuală sau fatală. Când excitația atinge culmile cele mai înalte în timpul raportului sexual, persoana furioasă face apel la masochismul său latent și acceptă, în vulnerabilitatea momentului, să nu mai țină cont de interdicții: femeile și bărbații se pun de acord să renunțe la prezervativ. Și astfel, relațiile sexuale devin riscante, oscilând între atotputernicie și tendințe sinucigașe, un picior în viață, un pas spre moarte.

În acest raport periculos fiecare se amăgește, căci legătura de moment nu e fondată pe surâsul dulce, pe privirea irezistibilă, pe remarcile seducătoare sau pe intelectul rafinat. Aceste

ispite nu au făcut decât să conducă la actul sexual, iluzia unei plăceri intense al cărui scop era fixat dinainte, fiind sumbru și morbid: cei doi trebuiau să se întâlnească repede pentru a muri încetul cu încetul. Realitatea iese atunci la lumină, rece și implacabilă, iar durerea își arată adevărata față, cea a infecțiilor transmise sexual, însoțite, pentru unii, de un cadou – cel al virusului mortal.

Édouard, celibatar convins

Édouard, un șef de întreprindere în vârstă de 41 de ani, este un celibatar înrăit. Spune că se simte foarte bine în întâlnirile de o seară și nu dorește să-și ia angajamentul exclusiv al unei relații de cuplu. Pentru el, viața este o petrecere eternă și, de îndată ce nu se mai amuză acolo unde se găsește, pleacă în altă parte.

Édouard și-a înmulțit relațiile sexuale de când este activ pe plan sexual. Evident, diversitatea practicilor sale sexuale este pe măsura numărului incalculabil de raporturi avute. Majoritatea relațiilor le-a avut cu femei, însă câteva dintre ele au avut loc în trei, în grup sau cu bărbați. Este deschis la orice fel de practică, chiar și la cele sado-masochiste, dacă are ocazia. Când l-am întrebat ce îl determină să continue această viață sexuală hiperactivă, mi-a răspuns fără ezitare: „Pentru mine, cel mai excitant e atunci când știu că voi avea un raport sexual cu persoana sau persoanele pe care le întâlnesc și când, aflat în culmea excitației, pot renunța la prezervativ. În acel moment simt desfătarea absolută". Édouard a contactat mai multe infecții în timpul raporturilor sexuale neprotejate, printre care chlamydia, blenoragia (sau gonoreea), hepatita B, sifilisul – pe care a reușit să le trateze de fiecare dată.

Pauline și puterea de seducție

Pauline, în vârstă de 33 de ani, este consilier de vânzări într-o agenție publicitară. Își face o plăcere din a flirta cu bărbații, atât cu cei căsătoriți, cât și cu celibatarii. Îi place să simtă că puterea ei de seducție „funcționează" și o excită gândul că e irezistibilă pentru bărbați. Când își dorește un bărbat, poate deveni „agresivă", poate să-l abordeze cu nerușinare. Ea crede că, dacă o femeie știe cum să facă, puțini bărbați vor fi capabili să-i spună nu cu fermitate. Vrea să-și atingă scopurile, și pentru asta este gata de orice. Pauline a venit să-mi ceară sfatul, pentru că aceste excese au făcut-o să piardă mai multe prietenii și locuri de muncă; în plus, s-a ales cu un herpes genital despre care nu vorbește niciodată mulților ei parteneri.

Julien, un seducător obsedat

Julien este agent în asigurări. Are 35 de ani, este căsătorit de opt ani și are doi copii. E de părere că soția lui este o mamă extraordinară, dar că, odată cu trecerea anilor, se simte din ce în ce mai puțin atras de ea. Nu o mai dorește. În schimb, meseria îi permite să întâlnească numeroase femei, fie acasă la ele, fie la barul la care merge frecvent. Îi place să încheie fiecare zi de muncă la un pahar și seducând cel puțin o femeie. Dacă nu-i reușește, se duce acasă trist și abătut.

Julien se consideră epicurian și îi place să petreacă alături de prieteni sau de colegi. În astfel de seri se beau multe pahare, iar de numărul femeilor cu care a avut relații sexuale nu-și mai amintește. Folosește rar prezervative și numai dacă partenerele sale chiar țin la asta. Julien este foarte atașat de valorile familiale și de reușita socială. Pentru el căsătoria este pentru toată

viața. E mândru că-și poate răsfăța soția, care dispune de o casă magnifică și nu are nevoie să lucreze.

Bruno, homosexual seropozitiv

Bruno, în vârstă de 44 de ani, este șef de sală într-un restaurant renumit și știe că este homosexual de când avea 19 ani. Au trecut mulți ani până când s-a simțit capabil să-și asume realitatea și să o anunțe familiei. Într-o zi, după mai multe povești care s-au terminat repede, îl întâlnește pe Patrick, iar între cei doi se instalează o adevărată complicitate. La scurt timp după aceasta, se hotărăsc să trăiască împreună. Le plac raporturile lor sexuale, însă au căzut de acord să aibă și alți parteneri. Bruno și Patrick navighează din când în când pe site-uri de întâlniri și merg la saună când au ocazia, împreună sau separat, fără să-și dea neapărat de știre unul altuia. Fac în mod regulat teste de depistare. Într-o zi, după niște analize de sânge, Bruno primește un telefon de la clinică, medicul său dorind să-l vadă de urgență. Ajunge la cabinet foarte neliniștit, iar diagnosticul îl izbește în față: este seropozitiv. E distrus la auzul veștii dar, apoi, își amintește de serile din discoteci, de alcool, de droguri, uneori și de nopțile la saună cu mai mulți parteneri, fără prezervativ...

* * *

Aceste patru exemple sunt revelatorii pentru alegeri autodistructive. Arată în ce măsură sexualitatea poate fi trăită într-un mod egocentric și narcisist, în care satisfacția este mai mult pulsională și mai puțin orientată către partener și către o plăcere mutuală. Într-o astfel de dinamică, nu există reciprocitate. Sexualitatea se rezumă la obținerea propriei plăceri într-un

mod pervers, printr-un masochism fizic sau moral. Plăcerea se naște atunci din durerea pe care și-o produc, fie printr-o sexualitate agresivă neînfrânată, fie printr-o sexualitate care le pune viața în pericol. În toate situațiile, persoanele prezentate se joacă cu niște limite care le pun în pericol din punct de vedere fizic și care le compromit relațiile amoroase stabile și durabile.

Mărturiile lui Édouard, Pauline, Julien și Bruno, prezentate mai înainte pe scurt, au ceva în comun, și anume violența și agresivitatea pe care le-au împărtășit cu partenerii lor, în cadrul nenumăratelor întâlniri. Toți descriu cum, în culmea excitației, s-au simțit invincibili, puternici, gata de orice. Doreau să-și împingă partenerii la limitele energiei și forței acestora, își doreau să-și facă rău, un rău în care se amestecă, fără deosebire, pasiune, durere și plăcere.

În această intensitate fără limite se simțeau în viață, incapabili să rămână raționali și să se protejeze, în momentul în care se abandonau cu trupul și sufletul. Toți cei patru insistă asupra faptului că, cel mai adesea, partenerii lor nu se protejează sau le cer să nu se protejeze. Bruno mărturisește că își anunță în mod sistematic partenerii înaintea unui raport sexual asupra faptului că este seropozitiv. Chiar și după acest anunț, i se cere în mod regulat să nu folosească prezervative. A întâlnit și bărbați care nu-și doreau să aibă raporturi sexuale decât cu alți bărbați seropozitivi care nu folosesc niciodată prezervative...

Cred că sexualitatea oamenilor răniți în copilărie și care nu și-au rezolvat conflictele interioare prin psihoterapie se bazează esențialmente pe o dinamică perversă; dacă nu este fizică, atunci e morală: trebuie să-și facă rău. Prin prisma acestei preocupări inconștiente celălalt nu mai există, el nu este decât pretextul unei satisfacții efemere. Astfel, un adult plin de furie și care nu știe cum să o evacueze va fi împins să trăiască această

emoție prin comportamente sexuale riscante. Acest mod de a înlocui cuvintele arată schimbarea totală a revoltei împotriva părinților cu o adevărată violență față de sine însuși. Nu pot să nu mă gândesc la imaginea terifiantă a unei persoane care s-ar bate pe ea însăși, fără să se oprească, până la sânge, până la moarte...

„Eu voiam să am SIDA!"

Am citit și am vizionat multe mărturii, însă una dintre ele m-a tulburat și emoționat profund: este vorba despre mărturia lui Karim, un bărbat care a ajuns să aleagă cu bună știință să aibă relații sexuale doar cu bărbați seropozitivi, dorind să contracteze virusul, pentru ca anturajul său să nu-i mai nege homosexualitatea. Încă mai aud cuvintele sale exacte: „Eu voiam să am SIDA!" Își dorea, astfel, ca părinții lui să înțeleagă – și să accepte fără echivoc – faptul că este homosexual și că starea lui nu se va schimba, fiind seropozitiv și nemaiexistând cale de întoarcere! Karim voia să întâlnească moartea, pentru a putea, în sfârșit, trăi liber.

Veți spune, desigur, că este vorba despre un comportament extrem, care nu privește decât foarte puțini oameni. Nu sunt chiar atât de sigur. Ceea ce șochează în cuvintele lui Karim este luciditatea intențiilor sale formulate abrupt, faptul că gândul și acțiunea sunt, brusc, atât de bine sincronizate, când de fapt ne-am aștepta la mai multă superficialitate în astfel de cazuri, când de fapt ne-am dori să spunem, pur și simplu, că acești oameni sunt inconștienți.

Realitatea este alta; este vorba despre o suferință care a prins rădăcini cu mult timp în urmă și care tinde să provoace o implozie în spațiul pe care îl invadează de-a lungul anilor. Știu

că mulți oameni funcționează așa, chiar dacă nu o spun, chiar dacă nu o recunosc. Pentru a înăbuși suferința și violența pe care o generează aceasta, ei se prăbușesc într-o sexualitate agresivă, dar o agresivitate îndreptată împotriva lor. Victime ale abuzurilor psihologice în copilărie, ei au inclus în interiorul lor modul în care să abuzeze de ei înșiși. Nu se iubesc suficient de mult pentru a avea grijă de ei, nu merită decât să se îmbolnăvească. Atunci când întâlnesc pe cineva ca ei, care a mers pe același drum înaintea lor, acela al întâlnirii cu boala, „primesc cu brațele deschise" o relație bazată pe distrugere, care li se potrivește întru totul. Așa, cel puțin nu vor mai fi judecați; așa, cel puțin vor fi iubiți. Acum, ei flirtează cu limitele și durerea fizică. Și când limita atinge culmea, ei trec de acest punct fără întoarcere, condamnându-se la moarte.

Să impui o sexualitate de suferință în cuplu

Există morți mai puțin radicale, cele pe care și le impun oamenii nefericiți în sexualitatea relației de cuplu. Suferința este atunci cea a unui masochism moral: relația face rău, dar nimeni nu-i pune punct. Cei care acceptă o sexualitate însoțită de suferință își impun să-și reducă libidoul la tăcere. Această energie vitală nu poate exista în prezența masivă a frustrărilor. Este fundamental, mai întâi de toate pentru sine însuși, să se identifice cauza acestui sacrificiu. De ce să trăiești cu partenerul pe care nu-l dorești? De ce să refuzi adesea să vorbești despre asta? Cuplurile se destramă cu anii, dar nu pentru că longevitatea uniunii și vitalitatea sexualității sunt improbabile, ci mai ales pentru că s-au cristalizat conflictele latente. Legătura dintre parteneri se rupe și, mai rău de atât, ceea ce anunță

sfârșitul cert al cuplului, nimeni nu spune nimic – sau abia dacă spune ceva –, pentru că, de fapt, nu se schimbă nimic.

În final, aceste cupluri se scufundă în apele tulburi ale rezistenței și opunerii la schimbare, căci inconștientul lor i-a legat pentru a-și păstra vechile suferințe. Pentru ei, relația nu are sens atunci când vine vorba de fericire. De altfel, nu cunosc gustul fericirii și, chiar dacă înțeleg vag conceptul, sunt convinși că aceasta nu este decât o iluzie sau, dacă există cu adevărat, este mai ales pentru alții.

Partenerii care rămân împreună atunci când nu se mai doresc se află într-o relație de masochism psihologic, care le alimentează durerile și le reînvie neîncetat furiile. Acestea fiind spuse, masochismul lor este mai puțin extrem și mai puțin activ decât cel al oamenilor care trec la actul fizic și se automutilează.

13

Să te automutilezi pentru a-ți exprima furia

Să încerci să atenuezi anxietatea

Există numeroase exemple care ilustrează tipul de furie pe care îl reprezintă automutilarea, însoțită de consecințe diferite pentru fiecare, mai mult sau mai puțin nefaste. Furia prost înțeleasă care nu se exprimă în cuvinte nu poate dispărea pentru totdeauna. Ea încearcă să-și facă un drum prin anumite comportamente, uneori surprinzătoare, al căror obiectiv este de a reduce tensiunile. Este vorba despre persoanele care suferă de onicofagie (își rod unghiile) sau își mușcă interiorul buzelor.

Dacă aceste comportamente de automutilare sunt semnificative ca manifestare obiectivă a unei tulburări interioare a persoanei respective, ele nu o pun însă în pericol, iar consecințele sunt inexistente, exceptând poate spectacolul inestetic oferit de unghiile roase! Este vorba despre ticuri care denotă, înainte de toate, o stare de anxietate. Tensiunile interioare o determină pe persoana anxioasă să-și roadă unghiile sau să se muște, ca și cum, în mod inconștient, s-ar „ocupa" activ de

problemă; desigur, nu face nimic. Soluția nu constă în aplicarea unei oje cu un gust amar sau a unghiilor false. Tinerele sau femeile care se confruntă cu această dificultate știu foarte bine că aceste metode nu rezolvă nimic sau dau rezultate doar pe o perioadă scurtă de timp; în momentele de anxietate profundă, unele femei vor ajunge uneori să-și roadă chiar unghiile false!

Astfel, dispariția onicofagiei nu ține de soluții exterioare sinelui, care să încerce să descurajeze comportamentul, împiedicând accesul la unghii. Trebuie mai degrabă să se intervină preventiv, găsind adevărata sursă a anxietății. În mod logic, odată cu epuizarea sursei de tensiune, proprie de altfel poveștii emoționale a fiecăruia, ar trebui să dispară anxietatea și onicofagia. Întrucât am lucrat în acest sens în cabinetul meu de psihoterapie, știu că orice comportament, oricât de paralizant ar fi, poate fi eradicat radical din viața persoanei în suferință atunci când cuvintele au luat locul refulării emoțiilor. Astfel, tulburarea ilustrată de comportamentul compulsiv nu mai are niciun motiv pentru a persista. Persoana este eliberată definitiv de compulsia sa.

Comportamentele de automutilare ale adolescenților

Există alte comportamente de automutilare care mă preocupă în special, pentru că afectează o proporție semnificativă a adolescenților, mai ales pe tinere.

„Când nu mă simt bine, pun mâna pe un cuțit și încerc să-mi fac rău atât cât pot. Când nu am un cuțit la îndemână, iau un stilou și îl înfig în piele, iar dacă nu am nimic în preajmă, mă zgârii până la sânge. Nu înțeleg de ce, dar atunci când fac asta mă simt mai bine."

Cuvintele acestei adolescente de 14 ani aflate în suferință, de pe site-ul revistei *Psychologies*, mă bulversează, pentru că exprimă cu exactitate anxietatea atâtor adolescenți - fete sau băieți - care, atunci când copilăria s-a încheiat, ajung să-și maltrateze corpul. Își taie, își sfâșie, își ard pielea, își provoacă răni care îi ajută să-și „spună" furia odată cu durerea, să regăsească puțin controlul într-un mediu familial și social în care simt că pierd puterea. În acest sens, automutilarea trebuie înțeleasă ca fiind o tentativă disperată și stângace de autovindecare.

Specialiștii evocă adesea suferința adolescentului ca un parametru esențial al automutilării. Sunt de părere că trebuie mai ales să fii împins de o furie intensă pentru a alege să-ți faci rău și să ascunzi durerea pe care ți-o provoci: suferința fizică o completează pe cea psihologică. Dar ce s-ar întâmpla dacă persoana în cauză ar fi împiedicată să se automutileze? N-ar recurge atunci la a face rău în exterior, la a-l trata violent pe celălalt? Urmând această logică, aș spune că adolescenții se automutilează pentru că își interzic să dea glas furiei prea culpabilizante pe care o adresează în sinea lor părinților.

„Nu pot să mă abțin să nu-mi fac rău, pentru că mă detest" - este una dintre reflecțiile tipice și recurente printre tineri. Ea oglindește în mod nefericit mecanismul pervers al retroflexiei prin care adolescentul actualizează opinia negativă pe care o simte din partea părinților sau pe care a dezvoltat-o el însuși în ochii părinților. În această perioadă, în care se face deja un prim bilanț al vieții afective din copilărie, tinerii exprimă puternic și exact ceea ce resimt. Exprimarea lor este pe măsura tulburărilor din anii copilăriei, și cu cât tulburarea a fost mai mare, cu atât exprimarea suferinței e mai vagă. În acest context, automutilarea poate constitui mijlocul de a transpune în gesturi durerea pe care părinții au provocat-o prin lipsa lor de

bunăvoință sau prin incapacitatea de a înțelege și de a răspunde nevoilor fundamentale ale copilului.

Prin automutilare, adolescenții îndreaptă împotriva lor sentimentele și emoțiile negative pe care le-au resimțit – și le resimt încă – din partea anturajului. Dacă părinții nu își dau seama de prezența și de gravitatea acestei energii distructive, nu vor ști nimic de violența la care se supune tânărul. Acesta va face un secret din comportamentele sale deviante care, în funcție de durata lor – poate chiar ani – vor constitui ritualul privilegiat de exaltare a durerii interioare. Astfel, tânărul va fi prins în ciclul unui paradox care dă frâu liber deducției: nu te simți bine în pielea ta / îți faci rău cu bună știință / scapi de durerea interioară prin durerea exterioară / îți faci deci bine! Dovada este că niciun tânăr nu evocă vreodată durerea provocată de zgârietură sau de arsură ca fiind o suferință, dar toți evocă starea de ușurare și plenitudinea pe care le resimt ulterior; aceasta este componenta masochistă a procesului de ușurare.

Să-ți faci rău pentru a-ți face bine

Există o legătură strânsă între acest mod de funcționare și tulburările compulsive și de dependență în care se observă același proces de alinare, care constă în a-și face rău cu iluzia că-și face bine. În timp ce orice persoană care nu vrea să se autodistrugă resimte durerile fizice în mod dezagreabil (lovituri, arsuri, tăieturi etc.) și își organizează viața de zi cu zi astfel încât să le evite, putem fi surprinși să vedem că tinerii care se automutilează sunt insensibili la aceste suferințe. Cred că acest masochism își are originea în vârsta fragedă: se datorează lipsei de atingeri afective semnificative și structurante. Prin tandrețea mângâierilor din primii ani de viață, copilul învață să-și

delimiteze corpul și se bucură de o stare de bine ce-i procură senzații foarte plăcute. Mai mult de atât, descoperă cât de dorit este corpul său și că trebuie să aibă grijă de el. Acest elan spontan al părinților este fundamental, pentru că transmite copilului impulsuri pozitive de tandrețe și iubire. Prin iubirea tactilă și sensibilă, părintele îi spune copilului că îl iubește; la rândul său, copilul resimte fizic că este iubit, deci că poate să se iubească.

La tinerii care se automutilează, corpul n-a fost descoperit, nici simțit ca o sursă interioară de plăcere, de bunăstare și de reasigurare. Nu au înțeles acest lucru și, în absența contactului cu interiorul, corpul rămâne exterior. Nu va durea dacă îl vom maltrata, agresa și deteriora, pentru că nu este conectat pe plan emoțional. Faptul de a se răni restabilește legătura dintre interior și exterior: acest lucru permite relevarea durerilor interioare care nu se văd. De fiecare dată când corpul este agresat, barierele sunt ridicate și este întinsă puntea; tânărul își simte atunci corpul mai degrabă ca pe o unitate care are sens în raport cu ceea ce trăiește în forul său interior: ceea ce resimte în exterior corespunde cu ceea ce simte în interior. Astfel, făcându-și rău, adolescentul în suferință care se automutilează crede că își face bine.

Să restabilești legătura cu adolescentul

Un tânăr nu va ieși niciodată cu totul nevătămat dintr-un demers de autodistrugere, iar amprentele corpului lasă și amprente în suflet. Ne construim povestea prin gândurile și acțiunile noastre, iar așa cum unele vorbe asasine care ne sunt adresate ne lasă semne indelebile, tot la fel se întâmplă și cu rănile pe care ni le provocăm și cu cicatricele lor. Pentru a-i liniști totuși pe

părinți, țin să precizez că nu trebuie neapărat să dramatizăm situația unui tânăr care manifestă astfel de comportamente. Acestea nu prezic în mod sistematic un viitor sumbru. Automutilarea poate fi o perioadă tranzitorie în viața unui tânăr care se luptă cu o problemă interioară greu de depășit. E bine să știm că părinții îi pot ajuta pe adolescenți și pe tinerii adulți să renunțe definitiv la actele de automutilare, începând să-i asculte cu atenție. Trebuie să înțelegem că acești tineri au multe de spus, dar nu știu cum să o facă. Adulții pot juca atunci rolul de ghid și se pot arăta disponibili în mod periodic, ajungând, de la detalii simple din viața de zi cu zi, la discuții spontane. Încetul cu încetul, e probabil ca tânărul să se dezvăluie, dacă simte că părintele lui îi arată un interes sincer.

Ideea este următoarea: să învețe pas cu pas să-și spună durerile în cuvinte. Înainte de toate, e important ca părinții să dea dovadă de deschidere față de ceea ce poate dezvălui tânărul. În acest stadiu, drumul spre o stare de mai bine constă mai mult în exprimarea emoțiilor prin cuvinte, pentru a descoperi că durerea se atenuează și, eventual, dispare cu totul. Adesea, tinerii nu așteaptă neapărat sfaturi – și se închid în ei când simt cel mai mic semn de judecată! Permițându-le să se exprime, părinții le permit în același timp să iasă din singurătatea lor și să resimtă pozitiv alinarea ce reiese din aceasta.

Pentru a evita ca tinerii să adopte comportamente de furie și autodistrugere, consider că părinții trebuie să-și asume rolul cu integritate și fermitate, arătând atât ce este bun, cât și ce pune probleme, alegând un ton sincer, dar nu incriminator. Chiar dacă un tânăr reacționează puternic, faptul de a fi în fața unui părinte care impune limite clare în ce privește unele dintre comportamentele sale, în special a celor distructive, îi va oferi siguranță, indiferent dacă este vorba despre o confruntare. Prin

urmare, e necesar ca părintele să se arate uneori ferm, explicând care este motivul intervenției. Așa cum un părinte nu va greși niciodată „lăsând să plece" un tânăr care se construiește pozitiv și potrivit propriilor modalități, nu va greși nici când îl va opri dacă e prins într-o spirală descendentă și adoptă comportamente de distrugere care persistă.

Atunci când comunicarea este complet blocată, în ciuda tentativelor repetate și afectuoase ale părinților, ei îl pot ajuta pe tânărul aflat în suferință propunându-i să meargă la psiholog. Acesta prezintă avantajul calității sale de a fi neutru și de a asculta, iar relația se va construi fără să se încarce cu cele întâmplate în trecut. Unii tineri pot rezista în fața unei astfel de invitații, însă în loc să le impunem acest lucru, dacă ei se opun, e preferabil să revenim din când în când asupra propunerii, pentru a-i permite ideii, eventual, să-și croiască propriul drum. Știm că psihoterapia impusă nu va fi niciodată benefică și nu va da niciun rezultat dacă nu e opțiunea pacientului; acest lucru este valabil atât pentru copil, cât și pentru tânărul adult sau partenerul de cuplu.

Când furia te determină să-ți faci rău

Furia neexprimată în cuvinte devine un rău împotriva sinelui. Fără să ne dăm seama și pentru că este greu de identificat, aceasta ia forme diverse, care au în comun eliberarea unei energii negative ce dăunează integrității sinelui. Astfel, furia determină anumite persoane să-și facă rău, prin atitudini și comportamente care duc la acte de autodistrugere sau compulsie: mâncatul, consumul de alcool, fumatul, drogarea, neglijarea fizică, punerea în pericol în sexualitate, automutilarea, sinuciderea etc. Persoana își face rău pe măsura intensității

furiei reprimate. Așa își exprimă ea starea proastă și suferința. Dacă are ideea fixă că celălalt trebuie protejat, fără să fie confruntat vreodată – așa cum se întâmplă cu părinții în copilărie –, își provoacă suferințe și răni care îi amintesc că nu prea merită să trăiască în fericire și iubire.

PARTEA A TREIA

Să te construiești fiind pe deplin conștient de furia ta

Cel care se dedă meditațiilor limpezi găsește repede bucurie în tot ceea ce este bun. Își dă seama că bogățiile și frumusețea nu sunt pentru totdeauna și că înțelepciunea este bijuteria cea mai de preț.

BUDDHA

14

Să fii responsabil și să acționezi

Furia se naște în copilărie

Furia nu reprezintă o fatalitate. Și nici moștenirea obligatorie a unei eredități nefericite. Spun deci că indivizii nu se nasc cu tendința de a distruge sau de a se autodistruge, de a sabota sau de a se autosabota; însă o capătă. Experiențele de viață ale acestor indivizi în mediul familial nu i-au ajutat să se formeze și i-au lăsat cu sechele care le-au insuflat furie și agresivitate; acestea nu au fost niciodată exprimate în mod adecvat față de părinți. Deveniți adulți, indivizii nu știu cum să gestioneze această energie negativă care îi constrânge și pe care am văzut cum o îndreaptă împotriva lor sau împotriva celorlalți, sub forme extrem de diversificate și inconștiente. Știm acum că originile furiei se regăsesc departe, la începutul propriei vieți.

Foarte devreme – prea devreme – le cerem copiilor să devină niște ființe raționale, să lase deoparte sentimentele și să interiorizeze interzicerea furiei și confruntării. Nevoile lor sunt sacrificate în beneficiul unei hiperresponsabilizări, pentru binele

părinților lor. Aceasta este prima dramă importantă a copilăriei: să fii constrâns să-ți reprimi furia, atunci când, de fapt, părinții ar trebui să-l învețe pe copil să o primească într-un mod adecvat. Când părinții resping cu tărie furiile copilului, el nu găsește un alt mod autentic de a le exprima decât proiectându-le asupra persoanelor din anturajul său. În consecință, percepțiile și interpretările sale asupra comportamentelor celorlalți sunt denaturate: le atribuie furie și agresivitate; de fapt, este vorba de percepții false. Și dacă, într-adevăr, cineva este furios pe el, copilul va supradimensiona amploarea furiei și a tensiunilor care îl înconjoară. În plus, trăind cu aceste proiecții puternice asupra celorlalți și cu anticiparea furiilor îndreptate împotriva lui, copilul creează dinamici relaționale tensionate care duc, efectiv, la un antagonism și mai mare. Expresia „profeția autoîmplinită" desemnează realitatea conform căreia o persoană este atât de convinsă de apariția unei situații care o va face să greșească încât se organizează în mod inconștient pentru ca aceasta să se producă.

Durerea și greutatea suferințelor devin o povară și se naște anxietatea. Un copil este incapabil să accepte cu ușurință că părinții săi nu sunt adecvați rolului de părinte. Pentru un timp, el va continua să-i protejeze și să nege ceea ce simte. Frustrarea lui se îndreaptă atunci spre alți adulți din jurul său. Pentru a-și alina durerea și anxietatea, nu există altă soluție decât găsirea unei scurgeri, a unui canal de evacuare, oricare ar fi acesta. Copilul va învăța deci să-și nege realitatea emoțională negativă și să-și facă iluzii legate de o imagine eronată a unor părinți iubitori, apți să-i satisfacă nevoile. În sinea lui, hrănește o imagine idealizată a părinților săi; în inconștientul său, păstrează

însă o imagine devalorizată a acestora, pe care o proiectează în relațiile sale interpersonale.

Știm acum că furia din trecut, care nu a fost evacuată în anii copilăriei, se transpune apoi în relațiile afective din viața de adult. Observ cu claritate această mutare contradictorie la persoanele care vin pentru un consult: ele apără ideea unei copilării de aur, cu părinți iubitori, dar sunt incapabili să dezvolte relații intime satisfăcătoare, care să răspundă nevoilor lor; sunt incapabili și să răspundă nevoilor persoanelor cu care și-ar dori să-și împartă intimitatea. Iar dacă părinții nu cunosc decât foarte rar suferința copilului lor rănit, cel din urmă îi va face în curând pe alții să plătească, fie făcând o alegere proastă a partenerului, mai ales în relațiile abuzive, fie refuzând să aibă o relație, pentru a nu se confrunta cu riscul vieții intime, așa cum aleg să facă femeile și bărbații care își impun celibatul.

Spirala relațiilor amoroase torturate declanșează mișcarea lentă de distrugere, alimentată de frustrările de zi cu zi, de voințele și dorințele neîmplinite. Sursa insatisfacțiilor este vie și inepuizabilă. Colericii își exprimă furia printr-o agresare continuă a sinelui sau a celorlalți, cu o alternanță sau o simultaneitate a celor două. E evident că, într-o astfel de dinamică a reacțiilor, nimeni nu mai recunoaște validitatea și legitimitatea furiei lor, și atunci ei visează în secret să fie luați în considerare și calmați, dar sunt ostracizați sau ignorați. În fond, ei dezvoltă în mod inevitabil reacții și comportamente inadecvate, o stimă redusă față de sine, accese de mânie, o autocritică extrem de dură și tulburări psihosomatice. Altfel spus, ei dezvoltă un ego foarte fragil. În mod fatal, urmează o relație denaturată cu ceilalți.

Să accepți ca cineva să aibă grijă de tine

Pentru mulți adulți afectați, grija pozitivă pe care o avem pentru ei intră în disonanță cu autopercepțiile devalorizate pe care le au și generează, mai ales în cazul celor care sunt furioși, răspunsuri negative. Pentru ei este de neconceput – chiar dacă își doresc acest lucru atât de mult – ca cineva să fie bine intenționat, amabil sau iubitor în ceea ce îi privește. Neglijența afectivă de care au suferit în copilărie este atât de pregnantă, încât afecțiunea oferită acum, la vârsta adultă, devine dureroasă și insuportabilă; când vine vorba de intimitate, anxietatea atinge repede apogeul. Indivizii parazitează și sabotează atunci relația, pentru ca ea să devină ceea ce au trăit toată viața lor: această stare falsă de echilibru și această insatisfacție permanentă în care se mișcă mai bine. Multe relații sunt trăite în felul acesta, lăsând persoanele mai bine construite într-o stare de perplexitate.

Étienne, în vârstă de 41 de ani, ilustrează foarte bine acest paradox: „Ai crede că Johanne nu suportă să am grijă de ea. Reacțiile ei sunt de neînțeles. De îndată ce mă arăt grijuliu, se închide în ea și pare chiar foarte tristă sau, și mai mult, devine furioasă. Dacă o întreb ce are, îmi întoarce spatele și îmi cere să o las în pace".

În acest exemplu, tristețea și furia sunt utilizate pentru a provoca o distanțare și pentru a reveni la o stare anterioară în care Johanne avea iluzia echilibrului, pe când Étienne era mai mult neutru și nu avea grijă în mod special de partenera sa. Aceste comportamente de distanțare emoțională se află la baza unei manipulări afective care duce la obținerea controlului asupra relației.

Ar fi fundamental să le transmitem copiilor ideea că furia este o emoție naturală, de dorit și acceptabilă. În continuare,

părinții ar putea să facă mai mult pentru a le arăta cum se gerează furia într-un mod constructiv. Studiile arată că opinia interioară pe care un copil o are despre sine îi hrănește optimismul sau pesimismul în ceea ce privește abilitatea sa de a face față vieții imprevizibile. Copiii care au carențe afective sunt mai negativi cu ei înșiși decât cei care au primit încurajările de care au avut nevoie în nenumărate rânduri. Și să mai amintim, încă o dată, cât de importantă este repercusiunea părinților asupra optimismului sau pesimismului copilului și, în general, asupra viziunii pe care acesta o are despre lume. Pentru a fi capabil să accepți generozitatea unei persoane îndrăgostite și iubitoare la vârsta adultă, trebuie neapărat să o fi trăit într-un mod pozitiv încă de la o vârstă fragedă, atunci când erai cu totul deschis și receptiv.

Să refuzi rolul de victimă

Numai copiii sunt cu adevărat victime, în măsura în care neputința lor conferă legitimitate dreptului de a le proteja vulnerabilitatea. Cu toate acestea, putem înțelege cum mulți adulți transformă furia din copilăria lor într-o victimizare cronică. Această atitudine infantilă îi împiedică să facă față cum trebuie provocărilor de zi cu zi. În situații în care ar trebui să se comporte ca niște adulți, sunt depășiți rapid de situație și se plâng de nedreptatea momentului. „De ce eu?" devine expresia lor preferată și o repetă sau o ilustrează prin atitudinile și comportamentele lor pentru cine vrea să le audă și să le vadă, în detrimentul anturajului lor.

Din cauza unei răni narcisiste profunde apărute în această perioadă a copilăriei când au trăit nedreptatea, ajung să trăiască la vârsta adultă cu ideea că au câștigat și au meritat satisfacerea

absolută a propriilor nevoi. Furia lor se exprimă prin cereri neîncetate.

Referitor la asta, îmi amintesc ședința cu René, care povestea cât de rănit fusese de un anumit comportament al partenerei sale. Josée era responsabilă cu achiziționarea mobilierului în cadrul unei întreprinderi. Fiind foarte acaparată de alte sarcini, nu avusese timp să se ocupe de acest lucru și se plângea în fiecare seară acasă. Selecționase deja mai multe modele din catalog și trebuia neîntârziat să facă alegerea în magazin, însă ezita. I-a cerut deci lui René să o însoțească, pentru a o ajuta să se decidă. După cum stabiliseră, acesta s-a eliberat într-o după-amiază din săptămâna aceea și a mers la magazinul unde își dăduseră întâlnire. Pe drum, ea l-a sunat și i-a spus că tocmai pleca de la birou. Însă, la ora stabilită, Josée nu era acolo. După 15 minute de așteptare, el a încercat să o sune, dar nu a răspuns nimeni. Și nici peste 20 de minute nu a avut succes. Nemaiștiind ce să facă, René a plecat de la magazin. Spre seară, a reușit în sfârșit să o prindă la telefon. A întrebat-o ce se întâmplase, iar ea i-a răspuns că fusese reținută la birou pentru o urgență. René era furios. I-a explicat următoarele: nu numai că își făcuse timp special pentru ea, dar, în plus, ea nici măcar nu se obosise să-l anunțe că nu va fi prezentă. A întrebat-o dacă ea chiar credea că e corect ceea ce făcuse. Apoi, adresându-mi-se, a făcut același lucru și a repetat de mai multe ori întrebarea: „E corect să-mi facă așa ceva?"

În comportamentul și discursul său, René adoptase poziția de victimă. În astfel de circumstanțe, este cu totul normal să se simtă furios. Dar ideea nu este să se întrebe dacă Josée a procedat corect, ci mai degrabă să găsească cu precizie opțiunile sale vizavi de comportamentul partenerei sale. Persoana care pozează în victimă rămâne prinsă în voința sa obsesivă de a-l

face pe celălalt să recunoască urmările nefaste ale acțiunilor sale; persoana care se comportă ca un adult va ști să arate fără nicio îndoială ce e greșit, punând limite clare la ceea ce este inacceptabil pentru ea. Apoi, trebuie mers mai departe. Interiorizând furia, Étienne riscă să dezvolte o ranchiună și să se răzbune cu alte ocazii, în situații ulterioare care nu ar merita astfel de reacții nepotrivite.

Persoanele care adoptă poziția de victimă strigă sus și tare că ceilalți nu sunt așa cum își doreau ele. Îi judecă superficial, și imediat ce se simt rănite de nedreptatea din anturajul lor își conferă dreptul de a reacționa aspru. Desigur, ele nu au nicio responsabilitate pentru situația în care s-au simțit rănite: după cum spun ele, responsabilitatea îi revine exclusiv celuilalt, iar el va plăti pentru asta... E foarte dificil să fii într-o relație cu victimele eterne ale acestei lumi, pentru că sunt dure în reacțiile lor uneori duse la extrem, rigide în raționamentele lor și epuizante în cererile veșnice de a recunoaște greșeala. Vorbesc fără să se oprească și nu ascultă. Răul cel mai mare este atunci când se exprimă bine, pentru că vorbele sunt o joacă pentru ele, căci toată energia intelectuală este pusă, brusc, în serviciul unor gânduri complexe, al unui simț al replicii implacabile și al unei convingeri de oțel: interlocutorul lor nu poate decât să ajungă la concluzia că este vinovat! Nu încercați să le faceți să înțeleagă, doar veți deschide ușa către noi plângeri, care nu se vor termina imediat.

Este vital să punem punct victimizării pentru a aspira la o posibilă dezvoltare emoțională. Evident, din acest punct de vedere psihologul joacă un rol activ în dezamorsarea poziției de victimă pe care persoana caută în mod spontan să o ocupe în psihoterapie. În discursul său binevoitor, psihologul are datoria de a scoate în evidență momentele în care individul

încearcă să-i facă pe ceilalți vinovați, când de fapt el este singurul responsabil. Țin să precizez că nu e vorba deloc să arătăm cu degetul cine are dreptate sau cine a greșit, ci de a-l face pe om să înțeleagă cât de mult se privează de orice ocazie de rezolvare a dificultății pe care o evocă, atunci când nu-și recunoaște partea de responsabilitate. Faptul de a fi responsabil pe deplin de acțiunile sale deschide acest drum nou de formare, grație căruia ceea ce a fost problematic și dureros se poate transforma într-o nouă realitate reparatorie și constructivă. Să crezi în tine și în capacitatea ta de a rezolva lucrurile atenuează ideea contraproductivă a unei fatalități între oameni, conform căreia unii ar avea puterea să atingă fericirea, iar alții nu ar cunoaște-o niciodată.

Am convingerea că ne putem construi zi de zi fericirea de îndată ce acceptăm în mod absolut puterea conștientă a opțiunii noastre de viață. Știind aceste lucruri, trebuie să accept că lumea nu îmi datorează nimic și că nu pot să-i fac pe alții responsabili de fericirea mea. Din contră, vreau să exercit această putere la maximul capacităților mele. Sunt obligat să-mi consolidez aptitudinile existente și să le dezvolt pe cele inexistente prin atitudinile active de conștiință de sine despre care voi vorbi mai departe.

Această dispoziție psihologică care concepe posibilitatea de schimbare ne permite, în aceeași măsură, să beneficiem de o deschidere mai mare față de evenimentele cotidiene. Persoanele care nu prea cad pradă propriei furii și nu prea se victimizează întrevăd imediat beneficiile acestor schimbări. Devin încet, încet capabile să găsească mai multe soluții în situații problematice și să-și exprime mai bine insatisfacțiile fără întârziere. Aflându-se în această spirală ascendentă, în care furia scade din ce în ce mai mult, aceste persoane ajung să aibă mai

multă încredere în sine și să se gândească la perspectivele de viitor cu mai mult optimism. Se simt mai bine, iar anturajul lor vede schimbările benefice și face comentarii care acționează direct într-un sens pozitiv. Aceste persoane știu acum că, dacă se vor confrunta cu evenimente negative într-o relație amoroasă care stă pe loc sau în cariera care stagnează, ele au puterea să remedieze lucrurile prin atitudini pozitive și acțiuni coerente. Toată energia care fusese atribuită înainte unor gânduri parazite de victimizare și de agresivitate pasivă, poate fi dirijată acum către reflecții constructive în care aceste persoane își asumă întreaga responsabilitate a emoțiilor și acțiunilor lor.

Puterea cuvintelor pentru a evolua

Atunci când vede lumea dintr-o perspectivă mai optimistă și mai constructivă, o persoană care încetează să fie victimă sau pasiv-agresivă își schimbă și vocabularul. Cuvinte ca „drept" și „nedrept", „ar trebui" și „n-ar trebui", „mereu" și „niciodată" făceau parte în mod frecvent din discursul anterior și exprimau gândurile în negru și alb, radicale, fără nuanțe. E important să știm că lumea se reprezintă în realitate în semitente, ceea ce oferă posibilitatea de a face raționamente și de a gestiona dinamica relațiilor într-un mod mai subtil. Din nefericire, unele relații se învârt mai mult în jurul dovezii că unul sau altul are dreptate, și mai puțin în jurul interesului real a ceea ce trebuie făcut – sau trebuie să se întâmple – pentru a readuce dinamica la un nivel de maturitate superior. Însă, atât timp cât fiecare vrea, cu orice preț, să dovedească „dreptatea" din gândurile și comportamentele sale, pentru a arăta implicit că celălalt se înșală, relația este sortită sufocării și eșecului; nu va rezista în timp. Așa cum o spun foarte des cuplurile în timpul

ședințelor de psihoterapie, nu contează cine are dreptate; mai important e să înțelegi ce face bine relației de cuplu. Iar dacă, în acest sens, trebuie să accepți o idee sau o acțiune, sau să spui cu toată sinceritatea: „Scuză-mă" sau „Îmi pare rău", atunci asta trebuie să spui sau să faci, cu cinste și autenticitate.

Renunțarea la un discurs care culpabilizează și la un vocabular al constrângerilor și al obligațiilor permite eliminarea definitivă a frazelor asasine, care apar frecvent în relațiile de cuplu și familiale: „Dacă m-ai iubi cu adevărat, atunci..."; „Ai putea să faci un efort pentru părinții tăi, după tot ce au făcut pentru tine!"; „Dacă mi-ai cere ceva, eu aș face acel lucru pentru tine"; „În loc să mă ocup de casă, și mie mi-ar plăcea să-mi fac timp și să mă distrez, să-mi vizitez prietenii"; „Ești nedrept cu mine" etc. Dacă înțelegem că aceste cuvinte fac o diferență majoră în interacțiuni și în eventuala apariție a furiei, trebuie să exilăm și toate cuvintele și expresiile care exprimă sarcasm, cinism, condescendență, un umor îndoielnic sau gânduri dezagreabile pentru partener în fața prietenilor comuni. În situații verbale și nonverbale, trebuie favorizat un ton al blândeții, al concilierii și al unei voințe fără echivoc de a se înțelege, pentru a putea construi.

Ceea ce lipsește adesea din satisfacerea nevoilor se traduce în două feluri: unul dintre parteneri nu cere și e frustrat în sinea lui fără ca celălalt să aibă habar sau cel din urmă se simte constrâns să accepte, neîndrăznind să spună nu, fiindu-i frică de o eventuală dispută. Numeroase dificultăți din relația de cuplu apar din cauza unui astfel de mod de funcționare, în care contrarietățile neexprimate se transformă în conflicte latente care conduc la furii explozive sau la comportamente pasiv-agresive.

În relațiile intime, e bine întotdeauna să cerem ca nevoile fundamentale să fie satisfăcute, desigur, arătând respect și alegând momentul. La fel, e întotdeauna bine pentru partenerul care primește cererea să se simtă liber să o accepte sau să o refuze. Acest elan de respect al nevoilor și limitelor fiecăruia permite dezvoltarea partenerilor către o relație în care frica de intimitate nu mai există. În sfârșit, partenerii se invită unul pe celălalt la depășirea emoțiilor dureroase din trecut și la atenuarea vulnerabilității dinăuntrul lor pe care au tot disimulat-o. Pentru a se simți dorit, iubit și valorizat, nu există altă posibilitate decât acceptarea necesității abandonului de sine în relația cu celălalt.

Oamenii intră atunci într-o perioadă de reparații salutare, care compensează anii trecuți de furie în care ei se protejau într-un mod distructiv, respingându-i pe ceilalți fără nicio explicație. În loc să ne abandonăm acestei anxietați și acțiunii în mod perpetuu, trebuie să o diluăm progresiv, intrând într-o relație intimă. E obligatoriu atunci să ne arătăm adevărata față – cu punctele forte, cu slăbiciunile și cu temerile noastre – și să mergem pe calea deschiderii, a înțelegerii, a nejudecării, a afecțiunii față de celălalt; în prealabil, ar fi trebuit să învățăm să-l alegem bine pe acest celălalt, și nu în mod nevrotic.

Să eviți chinurile unei false ascultări

Atunci când în spatele unei aparente atenții se ascund gânduri care nu au nimic de-a face cu subiectul conversației, persoanele care interacționează dau dovadă de o „falsă ascultare". Aceasta afectează serios comunicarea dintre două persoane sau dintr-un grup, atât în sfera personală, cât și în cea profesională. Țin, prin urmare, să vă prezint principalele tipuri de

falsă ascultare, pentru a vă permite să determinați tipul pe care, poate, îl adoptați, în scopul de a-l evita și a face comunicarea voastră mai eficientă.

- Prin *ascultare defensivă,* individul consideră drept atac la propria persoană elemente care pentru celălalt sunt banale. Din cauza unei stime reduse de sine, cel care se confruntă cu această dificultate își proiectează nesiguranța personală asupra celuilalt.
- *Ascultarea disimulată* constă în simularea unei ascultări atente, pentru a-l face pe celălalt să aibă încredere în interlocutorul său și să-i vorbească. Scopul este simplu: adunarea de informații, pentru a le utiliza la momentul potrivit împotriva lui. Dacă acest tip de strategie este demascat de persoana în cauză, va apărea în mod inevitabil o reacție de neîncredere și o deteriorare a relației.
- *Ieșirea în față* este caracteristică unei persoane care caută cu orice preț să se facă remarcată ocupând prim-planul scenei. Aceasta are o atitudine ostentativă, atrage atenția și își exprimă ideile fără să țină cont de ale celorlalți. Nu este animată decât de propria valorizare față de tot (și de toți), încercând să-și exercite influența; în niciun moment nu este dispusă să-i asculte pe ceilalți.

Aceste trei tipuri de falsă disponibilitate se declină într-o multitudine de mesaje negative. Persoanele care afișează astfel de atitudini dau dovadă de o lipsă gravă de respect și de considerație față de celălalt și neglijează complet sentimentele și emoțiile acestuia în fața propriilor nevoi. Falsa ascultare este problematică, pentru că persoanele care au recurs la ea merg și mai departe decât simpla contestare a ideilor interlocutorului sau negarea interesului acestuia: ele îl atacă direct pe celălalt în

manieră personală. Astfel, relația devine ezitantă, lipsită de spontaneitate și marcată de mesaje subînțelese contradictorii.

Atât pe plan personal, cât și profesional, indivizii care interacționează cu o persoană ce dă dovadă de o falsă ascultare navighează adesea în gânduri nespuse și își stabilesc propriul raționament plecând de la impresii difuze: „Am impresia că..."; „Cred că..."; „Nu am nicio dovadă, dar..."; „Am simțit acest lucru, însă nu sunt sigur" etc. Aceste formulări sugerează indispoziția și îndoiala permanentă care îi animă pe fiecare. Oamenii simt cu adevărat că ceva nu merge, însă au îndoieli și au o mare dificultate de a măsura validitatea lucrurilor care le pun probleme în relația cu acești indivizi. Consecința: un risc sporit de a adopta o poziție defensivă și reacții la fel de defensive.

Să ai compasiune față de furia ta

Este liniștitor să realizezi că furia este o emoție care, dacă este trăită într-un mod adecvat, ne poate deveni un aliat. Pe lângă trăire, mai e necesar și să ai conștiința deplină a legitimității ei. După cum o repet sistematic în psihoterapie, trăirea unei emoții nu poate fi niciodată contestată. Este fundamental să ne acordăm această libertate de a simți din plin, fără nicio cenzură. Astfel este atitudinea globală de acceptare pe care trebuie să o privilegiem față de noi înșine și în relațiile intime. Se subînțelege că persoana care trăiește această realitate dispune de o bună doză de iubire de sine, într-un control sănătos al vieții sale emotive, și că recunoaște fără greutate că și ceilalți oameni cu care interacționează au același drept. Cu alte cuvinte, aceste persoane identifică mai clar emoțiile pe care le trăiesc, știu să le exprime mai bine și au mai puțin tendința de a apela la comportamente distructive.

Persoana colerică trebuie neapărat să învețe să se distanțeze de furia sa; în caz contrar, ea rămâne în continuare sub efectul emoției sale și devine incapabilă să se explice și să se facă înțeleasă. La rândul ei, persoana care este martorul furiei celeilalte nu mai înțelege temeiul spuselor sale, din cauza perturbării create prin vorbirea și nonvorbirea acesteia. Această distanțare între furia și explicarea cauzei sale este esențială, pentru că ea oferă posibilitatea de a reduce tensiunea momentului, de a atinge un nivel de percepție mai rațional și de a descoperi o nouă perspectivă în ceea ce privește situația respectivă. Astfel, e mai oportun pentru coleric să spună: „Sunt prea furios pentru a vorbi, am nevoie de timp". Trebuie să se distanțeze fizic, pentru a se putea distanța psihologic.

Cred foarte mult în puterea acestei distanțări, pentru că, atunci când reușește să facă acest lucru, colericul își dă seama aproape sistematic că intensitatea furiei sale și pierderea controlului nu sunt justificate, chiar dacă furia este legitimă. Atunci când principiul distanțării este bine aplicat, se constată că, după câteva luni, colericul nici nu mai are nevoie de el; unele dintre aceste persoane vor alege totuși să mențină acest nou reflex de prevenire a eventualelor ieșiri.

Totodată, această strategie trebuie să rămână sinceră și nu să devină scuza privilegiată pentru evitarea discutării problemelor. Astfel, după o perioadă rezonabilă de timp – care variază în funcție de persoană și de intensitatea invaziei emoționale –, colericul care s-a distanțat trebuie să abordeze din nou subiectul, cu mult calm, în fața persoanei cu care a fost în conflict. Obiectivul acelui moment: fiecare îl ascultă pe celălalt, iar discuția începe ulterior, după ce amândoi au avut libertatea de a se exprima. Se poate continua apoi o discuție între adulți, a cărei miză este respectarea divergențelor și găsirea unei soluții.

Colericii trebuie să rețină un principiu fundamental: o furie invadatoare relevă întotdeauna elemente dureroase din trecut. O tehnică privilegiată este aceea de a-și pune întrebarea: „În ce măsura reacția mea emotivă are vreo legătură cu situația prezentă sau cu experiențele dureroase din trecut?” Dacă răspunsul se referă, într-adevăr, la experiențele din trecut, ar fi constructiv să fie stabilite în prealabil sau să se ceară ajutorul unui psiholog pentru a înțelege natura lor.

15

Să ieși dintr-o poziție defensivă

Un arsenal de reacții defensive

Unele persoane nu pot să tolereze dezaprobarea interlocutorului și furia pe care o îndreaptă acesta împotriva lor, așa că răspund printr-un mecanism reflex de reacții defensive. Incapabile să-și asume părerea negativă exprimată de interlocutor, ele se apără deodată cu toată energia, pentru a încerca să-l facă pe celălalt să-și schimbe părerea și să restabilească ceea ce ele consideră a fi „adevărul" – a se înțelege aici „adevărul lor". Pentru că nu s-au distanțat și nu au o securitate interioară, ele nu se pot concentra asupra legitimității și a validității ideilor prezentate. Dacă cineva le critică modul de comportare, au impresia că toată ființa lor este criticată. Obiectivul lor este unul simplu: să păstreze, cu orice preț, o imagine de sine pozitivă și să rămână inatacabile. Persoanele care sunt în defensivă resping din răsputeri furia celorlalți și răspund cu furie pentru a descuraja din plin orice tentativă de critică.

O persoană se află în defensivă dacă se protejează de interlocutorul său atunci când nu i-a fost adresat niciun atac. Această atitudine globală de defensivă se exprimă atât pe plan personal, cât și profesional și vizează, mai ales, protejarea unei imagini de sine foarte slabe. În autodevalorizarea sa *a priori*, individul decodează greșit dinamica relațională și intențiile celorlalți; se simte amenințat și adoptă reacții defensive.

În general, persoana care își însușește o astfel de poziție a suferit în copilărie într-o multitudine de situații în care a fost înconjurată de adulți care se certau și își pierdeau controlul; instabilitatea lor îi provocau teamă. S-a ales cu sechele afective serioase și nu știe ce să facă în legătură cu amărăciunea și cu ranchiuna pe care le nutrește. Pentru a le evita, ea devine ermetică și se protejează de orice risc de invazie emotivă. Acest lucru o privează, evident, de relațiile autentice. Dacă nu depășește această dificultate majoră, nu va putea cunoaște niciodată intimitatea dintr-o relație.

Persoana care se confruntă cu această problemă exercită un control asupra interacțiunilor, manifestând o reacție defensivă sau mai multe, care blochează fluiditatea raportului și temele abordate. Desigur, avem cu toții reacții defensive în anumite ocazii. Diferența este că ele sunt mult mai frecvente în cazul unei astfel de persoane și devin chiar modul său aproape exclusiv de comunicare.

Iată reacțiile defensive tipice pe care le regăsim în mod obișnuit la asemenea indivizi:

- **agresivitatea verbală și atacurile directe sau indirecte**, comportamente abordate pe larg în capitolele referitoare la violența explozivă, violențele verbale și psihologice în

cupluri și violența psihologică în lumea muncii, cu problematica particulară a hărțuirii;

- **sarcasmul,** care constă de obicei în deghizarea unui atac dur într-un mesaj umoristic. În această formă de agresivitate mai puțin directă, comunicarea reflectă, desigur, o frumoasă agerime a spiritului, însă natura sa profundă este ostilă. Îl face pe celălalt să se simtă prost și duce, eventual, la contraatacuri feroce și la o spirală defensivă distrugătoare pentru amândoi;
- **raționalizarea sau intelectualizarea,** care îi permite individului să se bazeze pe gânduri, reflecții și o logică nemiloasă pentru a disimula motivele profunde ale acțiunilor și comportamentelor sale, de altfel contestabile. În general, această reacție defensivă este privilegiată de persoanele cărora le este facil să se exprime și care își pot prezenta cu pricepere ideile; își pun, astfel, aptitudinile cognitive în serviciul lucrurilor pe care le ascund. Obiectivul lor: „tărăgănarea lucrurilor";
- **compensarea,** care determină persoana aflată în defensivă să-și pună în valoare unul dintre punctele sale forte pentru a masca o slăbiciune. Ea se servește atunci de anumite acțiuni favorabile, pentru a conserva o imagine bună de sine și a-i convinge pe ceilalți de valoarea ei;
- **regresia,** care constă în simularea unei incapacități de a-și asuma responsabilitatea unei sarcini date, când, de fapt, intenția este de a se debarasa de ea;
- **fuga,** care-i permite persoanei să se protejeze de orice atac potențial sau critică acerbă, dezertând;
- **represiunea,** care îi dă voie individului să evite orice discuție cu persoana în cauză. Comunicarea deschisă este evitată complet sau se duce cu alte persoane care uneori

nu sunt deloc implicate în situația care a generat problema. Individul care recurge la represiune poate chiar ajunge să schimbe subiectul, să acționeze ca și cum nu ar simți tensiunile prezente și nu ar auzi criticile care îi sunt adresate;

- **negarea,** care este o altă reacție de fugă. Este vorba despre primirea unei informații dezagreabile de care persoana pretinde să nu se preocupe. Aceasta ascultă criticile la locul ei și îl lasă pe celălalt să creadă că ele nu o ating, deși realitatea e cu totul alta.

Toate aceste reacții defensive sunt tentative de evitare a furiilor și a situațiilor potențiale de conflict. Se înțelege că ele nu permit în niciun caz rezolvarea situațiilor respective și a dificultăților de comunicare între oameni. În plus, ele participă activ la deteriorarea relațiilor pe plan amoros, familial, amical, social sau profesional.

Să previi reacțiile defensive

Prin felul lor de a comunica, unele persoane provoacă o reacție defensivă din partea interlocutorului, după cum se arată în exemplul următor. Francis intră cu repeziciune în camera în care Lara tocmai citește și începe să se plângă vehement de tot ceea ce ea nu face în casă. Ajunge până la a o face „îngălată dezordonată" și îi spune că nu mai poate suporta. Vrea ca ea să se ridice imediat pentru a-și strânge hainele lăsate pe jos de mai multe zile. Lara lasă cartea la o parte, își ia paltonul și pleacă din apartament fără să rostească un cuvânt. Francis e furios, nu se simte luat în serios și consideră că nu e deloc respectat.

Francis este exemplul perfect de persoană care, prin felul său de a comunica, inspiră interlocutorului o reacție defensivă.

Ideea nu este dacă are sau nu dreptate; ci, mai degrabă, că în abordarea sa stângace, mesajul se transmite prost din cauza formei sale inadecvate. În furia sa, el trăiește o revărsare care îl face să piardă controlul pe plan nonverbal (intrare bruscă, agitație, reproșuri, insultă, ridicarea tonului, ordin); iar Lara reacționează, în fond, într-un mod defensiv. Dar haide să vedem cum putem favoriza o comunicare eficace, plină de respect față de sine și față de ceilalți.

Pentru a evita o comunicare impregnată de critici și de reacții defensive, trebuie să adoptăm un mod de comunicare descriptiv, incontestabil mai pozitiv și să recurgem la un limbaj responsabil la persoana întâi („eu"). Decât să critice comportamentul persoanei agresive și să-și exprime propria furie, cel care utilizează un limbaj descriptiv explică, pur și simplu, efectul pe care i-l produce acest comportament: face, în același timp, o descriere clară a comportamentului, a efectului pricinuit, dar și a impresiilor resimțite. Este esențial să-și focalizeze mesajul asupra problemei. În acest fel, persoana pune accentul asupra căutării unei soluții care să satisfacă nevoile celor doi. Obiectivul nu este să câștigăm, ca și cum am fi într-o luptă, ci să găsim un aranjament în care toată lumea câștigă cel mai mult posibil.

Constat adesea că, în relațiile personale sau profesionale, oamenii recurg la vorbe sau la acte de manipulare. Cei care sunt manipulați se simt repede înșelați, iar asta duce la un climat de neîncredere, aflat la antipozii relațiilor armonioase. Trebuie preconizată spontaneitatea, căci ea se opune manipulării și implică o atitudine globală de sinceritate și cinste. Există totuși o diferență reală între spontaneitate și impulsivitate; dacă prima este de dorit, a doua este de alungat cu orice preț. Să nu se înțeleagă prin asta că trebuie să exprimăm toate ideile

care ne trec prin minte fără să avem vreun filtru – aceasta ar fi impulsivitatea; invit mai degrabă pe fiecare să recunoască pertinența și necesitatea de a produce un mesaj sincer. În cazul unei neînțelegeri sau al unui conflict, spontaneitatea se exprimă atunci în termeni bine aleși de franchețe și sinceritate. Aceasta este atitudinea fundamentală de menținut sau de reintrodus în relații, pentru ca adevărul să iasă la iveală în orice neînțelegere și conflict.

În multe aspecte, oamenii arată o foarte mare neutralitate. Iată încă un elan general care provoacă o atitudine defensivă; de altfel, termenul de „indiferență" ar fi poate mai potrivit în acest caz. În dinamica relațiilor intime sau profesionale, o atitudine neutră este negativă, pentru că ea traduce o lipsă de considerație față de bunăstarea celorlalți sau față de profesionalismul cerut în realizarea unor sarcini. Această neutralitate indică un oarecare abandon, firea deziluzionată și demotivată a unei persoane dezgustată de tot.

În timpul ședințelor de psihoterapie sau a întâlnirilor în mediul profesional, multe persoane îmi destăinuie în ce măsură ceilalți le fac să se simtă ca și cum nu ar valora cine știe ce; ele preferă atunci să se distanțeze de aceste relații, pentru a proteja o imagine de sine care, de cele mai multe ori, este afectată de interacțiunile anterioare.

În schimb, atitudinea constructivă constă în introducerea empatiei în conversații pentru a elimina definitiv parazitajul unei comunicări impregnate profund de indiferență. Atunci când le arătăm celorlalți că punem la inimă sentimentele lor, conceptul de sine al acestora nu prea riscă să fie amenințat și le captăm în același timp atenția: *a priori*, aceasta îi predispune să asculte. Să empatizăm cu celălalt înseamnă să ne imaginăm natura emoțiilor sale, să ne punem în locul lui, dar fără să

purtăm vreodată dificultățile sale pe umerii noștri, deci să păstrăm o distanță rezonabilă între realitatea lui și a noastră. Nu trebuie să fim neapărat de acord cu el, dar trebuie să-l facem să știe, prin atitudinea noastră pozitivă, că este important pentru noi și că avem considerație pentru el. Astfel se pun cu ușurință bazele unei comunicări sănătoase și, împreună cu ele, apare deschiderea în cazul divergențelor, în respectul și încrederea într-o posibilă soluție.

Prin urmare, trebuie să renunțăm la atitudinile de superioritate, care generează, evident, un climat defensiv contraproductiv pentru relațiile de încredere și colaborare. Un individ care adoptă o atitudine globală de superioritate provoacă un sentiment de lipsă de respect la interlocutorii săi. Prin comportamentul său, acesta arată că nu ține să interacționeze pe un plan de egalitate cu celălalt; este deci imposibil pentru cei doi să meargă în aceeași direcție într-un astfel de climat al dezacordului. În plus, acesta îl lasă pe interlocutorul său să înțeleagă că nu dorește sfaturi și nici ajutor din partea celor pe care îi consideră inferiori. Poarta comunicării este închisă definitiv, iar individul care arată o astfel de superioritate se condamnă, evident, la singurătate. Când îl întâlnesc, ceilalți sunt vigilenți și se tem că vor fi puse în cauză integritatea, competențele, calitățile lor relaționale etc.

Orice persoană care are realmente competențe „superioare" – fie ele relaționale sau profesionale – ar trebui să-și pună neapărat superioritatea în serviciul relațiilor mai armonioase, să muncească din greu pentru a le transmite cu generozitate celorlalți propriile cunoștințe, în scopul ameliorării calității relației și realizărilor, și să-și amintească faptul că fiecare are propria sa valoare. În orice moment, trebuie evitat recursul la putere servindu-ne de „superioritatea" intelectuală, fizică sau

financiară, pentru a nu ajunge în situații în care riscăm să comitem abuzuri fizice sau psihologice. Un cuplu, un grup de prieteni sau un colectiv muncă sunt întotdeauna locul aptitudinilor, abilităților și competențelor extrem de diferite. Această diversitate trebuie neapărat să fie abordată într-un spirit liber și deschis, pentru a beneficia cel mai bine de ea, spre bucuria tuturor.

În sfârșit, nu putem să ne interesăm de cauza reacțiilor defensive fără a atrage atenția asupra dogmatismului pe care mulți îl constată pe plan relațional. Indivizii dogmatici cred în mod sistematic că au dreptate și sunt convinși că modul lor de a acționa este cel mai potrivit. Când cineva „încearcă" să poarte o conversație cu ei, aceștia afirmă că sunt la curent cu tot și că nu au nevoie de informații suplimentare... și, mai ales, nu au nevoie să asculte ce are celălalt de spus. Este evident că, în fața unor astfel de bariere și a unei asemenea atotputernicii, multe persoane vor fi determinate să considere aceste comportamente drept ofensă personală și vor avea tendința să se pună în defensivă, să-și exprime furia sau să se distanțeze; din nefericire, impresionați de aplombul dogmaticilor, alții vor intra sub hegemonia lor fără a se revolta. Persoana dogmatică afișează în fața tuturor un ego puternic, însă nu trebuie să cădem în capcană: dogmatismul este un semn veridic de slăbiciune și o lipsă gravă de securitate interioară. Pentru că în viață este imposibil să fim doar puternici sau să nu greșim niciodată; nimeni nu poate avea dreptate la infinit.

La opusul dogmatismului, fiecare persoană ar trebui să încerce să dezvolte comportamente marcate de subtilitate și de relativitate. Bineînțeles că putem avea păreri și convingeri proprii, însă e important să nu uităm niciodată că nu deținem adevărul absolut. Atunci când am înțeles acest lucru în profunzime,

divergențele nu mai sunt o amenințare, ci o ocazie de a descoperi alte perspective și de a acumula cunoștințe noi. Să-ți schimbi părerea atunci când gândurile celorlalți sunt mai bine construite este o dovadă de inteligență și de flexibilitate intelectuală. Această suplețe prevestește construirea unei relații bazată pe respect și dezvoltare. Să nu uităm că ceilalți ne oferă o ocazie excelentă de acces la cunoștințe complementare și la o maturitate mai mare. Rămâne însă să acceptăm schimbarea și evoluția pe care aceștia ni le inspiră.

O metodă de dezvoltare a unei atitudini constructive

Pentru a deveni deschis la comentarii și critici grație unei atitudini constructive, trebuie favorizate comportamente concrete, mai ales atunci când o persoană este susceptibilă să reacționeze în mod defensiv. Această metodă de înțelegere a criticilor, pe care am testat-o de-a lungul anilor de practică profesională, a dat rezultate foarte interesante. Ne ajută să ne distanțăm de emoțiile puternice ale momentului, de ceea ce provoacă agitația interioară și să revenim într-o poziție constructivă față de furia trăită. Celor care răspund că „nu au timp întotdeauna să aplice această metodă chiar pe moment", țin să le precizez că argumentul lor nu ține, dacă luăm în considerare avantajele care sunt în joc. Această remarcă denotă mai degrabă o anumită rezistență la schimbare. De ce nu am vrea să ne facem timp pentru a fi constructivi? Fiecare trebuie să răspundă la această întrebare și să-și asume responsabilitatea.

Dacă vă exprimați intenția cum trebuie și dacă aceasta e sinceră, persoana cu care vă aflați în conflict nu se va arăta ostilă propunerii voastre, care ar putea fi formulată după cum urmează: „Am nevoie de puțin timp pentru a medita la ceea ce

s-a întâmplat. Voi veni să te văd în scurt timp, pentru a vorbi despre asta".

Atitudinile descrise în paginile următoare mărturisesc un obiectiv principal: strângerea mai multor informații. Această colectă de informații este plină de bun-simț, căci este cu totul inacceptabil să reacționăm la o critică fără a înțelege în prealabil ce a vrut să spună celălalt. Remarcile care par complet nejustificate sau pur și simplu stupide la o primă vedere conțin uneori o parte de adevăr. Mulți oameni resping ideea de a cere mai multe detalii atunci când sunt obiectul unor critici, mai ales când le consideră nejustificate. Din nefericire, ei confundă faptul de a asculta deschis remarcile din partea celuilalt cu faptul de a le accepta. De îndată ce devii conștient că ești capabil să asculți, să înțelegi și să decodezi comportamentele cele mai ostile, fără a le accepta neapărat, ți se va părea mult mai ușor să le asculți până la capăt. Dacă nu ești de acord cu obiectivele interlocutorului tău, te vei regăsi într-o poziție mult mai bună pentru a te explica, de îndată ce ai înțeles critica.

Iată mai multe moduri de a aduna informații adiționale asupra criticilor care îți sunt adresate. Este vorba despre mijloace cu adevărat interesante, întrucât se aplică atât în relațiile personale, cât și în cele profesionale. Desigur că întrebările pe care le propun trebuie adaptate în funcție de situație. Însă este preferabil de urmat etapele în ordinea de mai jos; formula voastră personalizată nu ar trebui să se îndepărteze prea mult, pentru a rămâne în spiritul acestui model testat.

1. Cereți exemple precise

Imprecisă, o critică devine adesea inutilă în practică, chiar dacă vă doriți cu adevărat să vă schimbați comportamentul.

Evitați acuzațiile abstracte care pot fi greu de înțeles. O idee mai bună este aceea de a cere mai multe informații persoanei care vă critică sau vi se pare că face acest lucru. „Ce vrei să spui mai exact?" sau „Ce aștepți mai exact de la mine?" sunt întrebări bune de pus înainte de a stabili dacă această critică se justifică sau nu, și dacă trebuie acceptată sau nu. E important să cereți informații precise numai dacă vă simțiți deschiși, dacă vreți cu adevărat să înțelegeți validitatea spuselor celuilalt, și, eventual, să învățați mai multe despre voi înșivă.

2. *Fă apel la propria intuiție*

Uneori, chiar și întrebările cele mai bine formulate și cele mai sincere pentru a obține lămuriri precise nu vă aduc informația dorită. Celălalt știe care este comportamentul care îl rănește, însă pare să-și facă o plăcere din a vă vedea zbătându-vă, încercând să înțelegeți situația. Nu sunteți responsabil de ceea ce interlocutorul vostru nu e pregătit să vă spună. Atitudinea voastră arată că vreți cu adevărat să știți ce nu merge bine. De îndată ce v-ați exprimat intențiile și v-ați lovit de rezistență din partea interlocutorului, dacă climatul emoțional nu devine mai agreabil, spuneți-i că ați epuizat ipotezele pentru a încerca să înțelegeți ceea ce se întâmplă. Spuneți-i că sunteți disponibili pentru o discuție deschisă și sinceră.

3. *Reformulează ideile celuilalt*

Reformularea este eficace mai ales când ne dorim cu adevărat să rezolvăm anumite probleme; iar pentru că oamenii ne critică în general pentru că le-am creat probleme prin comportamentul nostru, această metodă este recomandată din plin. Unul

dintre avantajele reformulării este acela că nu mai trebuie să ghiciți care sunt detaliile din comportamentul vostru ce ar fi putut fi ofensatoare. Clarificând sau amplificând ceea ce considerați a fi critică – „Dacă am înțeles bine, ceea ce îmi spui tu, e că...” – , veți ști mai multe despre obiecțiile interlocutorului.

4. Pune întrebări legate de efectele comportamentului tău

În general, o persoană face critici asupra comportamentului nostru când cel puțin una dintre nevoile sale nu este satisfăcută. Un mod de a răspunde la acest tip de critică este de a ști exact care sunt consecințele jenante pentru ea.

5. Întreabă dacă mai există și alte critici

Poate părea surprinzător să solicităm și alte critici, dar faptul de a întreba poate ajuta uneori la evidențierea unei probleme care depășește câmpul criticii adresate. În acest stadiu, e înțelept să ascultați cu atenție. Chiar dacă vă vin în minte o grămadă de contraargumente, nu trebuie să le exprimați. Și nu uitați: celălalt nu deține neapărat adevărul absolut; ceea ce spune este doar reflexia percepțiilor sale.

6. Fii de acord cu ceea ce e adevărat

Iată o atitudine ușor de înțeles, însă extrem de greu de pus în practică. Ea cere o maturitate pe care puține persoane o au, însă care trebuie cultivată sau dezvoltată atunci când vrem să construim o relație armonioasă. Fiți, deci, de acord cu ceea ce este adevărat atunci când critica celuilalt este exactă în ceea ce privește faptele. Acest acord este inevitabil dacă sunteți conștienți

că unele fapte sunt adevărate şi incontestabile. La fel, dacă sunteţi cinstiţi, va trebui să acceptaţi mai multe interpretări privind comportamentul vostru, chiar dacă ele nu vă flatează. De ce este atât de greu să le primim fără a fi în defensivă? Pentru că, adeseori, se face confuzie între a fi de acord cu faptele și a accepta critica care le însoţeşte. În general, persoana care vă critică nu se mulţumeşte doar să critice comportamentul care a ofensat-o, ci îi asociază, de asemenea, o judecată, iar la această judecată vă opuneţi. Încercaţi să învăţaţi din partea descriptivă a acestor critici, fără a fi totuși de acord cu judecata care le însoţeşte; vei explica ulterior percepţia ta asupra faptelor și propriul punct de vedere. Și, mai ales, nu uita niciodată: nu trebuie să te identifici exclusiv cu critica ce îţi este adresată; te definești, în același timp, și prin toate laturile pozitive pe care le ai!

7. Recunoaște percepţia celuilalt și alege sau nu să o accepţi

Transmite-i interlocutorului că admiţi legitimitatea percepţiei sale. Alege apoi să o accepţi în întregime sau parţial sau să o refuzi, explicându-i acestuia în mod coerent că nu îţi vei schimba comportamentul; în acest caz, trebuie să știi exact de ce și să-i explici clar asta. Acest mod de a acţiona este justificat, pentru că îţi permite să eviţi a decide cine are dreptate și cine se înșală, ceea ce ar putea transforma un simplu schimb de idei într-o dispută acerbă. Să nu uiţi în niciun moment că obiectivul acestei abordări este să înţelegi cu adevărat punctul de vedere al celuilalt și, eventual, să transformi această critică într-o ocazie de a evolua într-o relaţie de respect.

Să-ți ameliorezi modul de comunicare în situații de conflict

Modul tău de comunicare va face din tine persoana inspiratoare a cărei companie și sfaturi vor fi căutate de ceilalți sau persoana de care ei se vor îndepărta. Cu toții privilegiem, mai ales în situațiile de conflict, un mod de comunicare care ne plasează, imediat, într-o perspectivă de rezolvare sau de antagonism. Îți propun să descoperi trei moduri de comunicare ce se regăsesc frecvent la persoanele care se exprimă într-un mod distructiv, apoi unul care denotă o exprimare constructivă; acesta din urmă este, bineînțeles, cel care trebuie privilegiat. Îți vei repera cu ușurință propriul mod de comunicare; este posibil să fie un amestec subtil al următoarelor patru moduri și, în funcție de situație, să recurgi de preferință la unul sau la altul.

Comportamentul de evitare: energia negativă a pasiv-agresivului

În situații de conflict, agresivitatea pasivă este una dintre strategiile preferate de persoanele incapabile să-și exprime în mod deschis furia. Simțindu-se vinovate sau fiindu-le frică să nu piardă controlul, ele aleg să-și canalizeze furia în moduri de exprimare indirecte.

Agresivitatea pasivă își are rădăcinile în copilărie. Unii părinți își îndeamnă copiii, de timpuriu, să fie atenți la nevoile altora și nu la cele proprii. Această supremație a celuilalt îi insuflă copilului o contradicție pe care am abordat-o deja în prima mea carte, *Adevăr sau minciună*[1]. Ne deranjează minciunile lui, însă îi cerem să nu spună ce crede sau ce simte cu

[1] Apărută la Editura Niculescu în 2017. (*n. trad.*)

adevărat în ceea ce-l privește sau în ceea ce privește anturajul său. Această disimulare a gândurilor și a dorințelor îl distanțează de el însuși și îl învață să fie necinstit. Adult fiind, dacă a păstrat în minte acest mesaj disonant, își va impune să-i manipuleze pe ceilalți, pentru a prelua controlul asupra relației, provocând reacții pe care le va induce cu bună știință. În consecință, își va evacua energia negativă prin furie și va fi satisfăcut de această realizare planificată.

Câteva cuvinte despre cuplurile care recurg foarte des la acest mod de a acționa. Atât femeile, cât și bărbații pot avea tendința să ascundă dificultățile trăite, din incapacitatea de a exprima în mod liber divergențele care le agită emoțiile și pentru a evita orice discuție care ar putea duce la o dispută. În contextul reprimării afectelor, oamenii se închid în furia lor și o vor exprima printr-un comportament de agresivitate pasivă, de exemplu printr-o tăcere care devine apăsătoare. Dacă o întrebi ce dispoziție are, o persoană pasiv-agresivă se va arăta surprinsă de ideea că se poate crede că este deranjată de ceva. Va spune că totul merge bine sau se va ascunde în spatele unuia dintre răspunsurile sale favorite: „Sunt obosită". Această formă de retragere apare frecvent în relațiile de cuplu, ideea fiind de a se elibera de relație – suficient de mult pentru a neliniști partenerul sau partenera și a suscita furie și exasperare, însă nu îndeajuns pentru a arăta că neagă orice contrarietate.

Persoana care recurge la această strategie de evitare se poziționează de obicei față de conflict în două feluri:

- fie își ignoră complet nevoile și încearcă să atenueze amploarea sentimentelor – în pasivitatea sa, ea spune că totul merge bine, când de fapt adevărul este altul;

- fie admite că nevoile sale nu sunt satisfăcute și „acceptă" situația în tăcere, sperând că lucrurile se vor ameliora de la sine, fără să fie nevoie ca ea să intervină sau să adopte o poziție.

Este complet iluzoriu să ne bazăm pe rezolvarea conflictului din exterior. Acest gând magic nu se împlinește decât foarte rar, iar rezolvarea este aleatorie. Chiar și atunci când se întâmplă acest lucru, nu avem deloc garanția că rezolvarea va fi satisfăcătoare.

Să reținem că această atitudine pasivă generează o iritare variabilă, dar constantă față de ceilalți – parteneri de viață, prieteni sau colegi de birou. Această atitudine globală de teamă de conflicte ne erodează integritatea, pentru că ne face să lăsăm de-o parte adevăratele emoții resimțite. Acest comportament de evitare nu inspiră niciodată respectul față de ceilalți și desigur, nici cel față de sine. Nu ne putem iubi cu adevărat decât atunci când facem față dificultăților și temerilor, exprimându-ne deschis criticile față de persoanele în cauză și dorindu-ne sincer o rezolvare.

Agresivitatea directă

Această formă de agresivitate este la opusul pasivității întrucât constituie o acțiune distructivă. Recunoaștem agresivitatea directă în reacțiile excesive ale unui individ, însoțite de acțiuni violente declarate și observabile. Comportamentele care se manifestă atunci reflectă o frustrare extremă pe care agresivul exploziv e incapabil să o controleze. În general, persoanele care prezintă această impulsivitate necontrolată generează la cei vizați furie, atitudini defensive, plângeri și distanțare.

Persoanele care dau dovadă de agresivitate directă sunt animate de conflicte interioare și de răni profunde pe care nu le-au tratat niciodată și pe care le transpun în relațiile afective și profesionale: dacă au fost agresați, agresează și ei. Când cineva le trezește durerea, nu mai sunt obiectivi și se dezorganizează. Principalele lor dificultăți sunt incapacitatea de a dezamorsa un conflict și, mai rău de atât, tendința de a-l provoca, fie direct, fie pentru a răspunde la ceea ce consideră a fi o nedreptate. Sunt busculați de un lucru de nimic și explodează repede. Agresivitatea lor are consecințe extrem de nefaste asupra relațiilor de orice natură, dar mai ales asupra relațiilor strânse și afective pe termen lung. O persoană echilibrată va refuza să construiască o relație de orice fel cu ele, ceea ce le poate provoca o adevărată tristețe; persoana care va face eforturi să le fie alături, în ciuda agresivității lor evidente va căuta inconștient să reproducă o dinamică a abuzului.

Individul care insuflă agresivitate directă în relațiile sale cu ceilalți creează în același timp un climat de neîncredere și de stres care blochează orice posibilitate de evoluție. Relația este compromisă. În mediul profesional, este evident că o personalitate ca aceasta interzice orice colaborare armonioasă, întrucât persoana este precum un vulcan care va erupe cu siguranță... e doar o chestiune de timp!

Evident că agresivitatea directă, fie ea verbală sau fizică, este inacceptabilă și intolerabilă. Din nefericire, constatăm mult prea des că persoanele în cauză nu o exteriorizează suficient.

Comportamentul manipulator

Prin acest tip de comportament, persoana încearcă să-și satisfacă nevoile în mod indirect, prin manipulare. Ea poate apela

la linguşiri, complimente sau ameninţări subînţelese pentru a-i determina pe ceilalţi să-i satisfacă aşteptările, chiar dacă pentru asta îi va răni.

Înţelegem cu uşurinţă că, din cauză că manipulările sunt ascunse în interacţiuni, acest tip de strategie este dificil de demascat. Dar, cu timpul, schimburile care au loc între manipulator şi anturajul său se deteriorează. Persoanele din preajma manipulatorului deduc, punând totul cap la cap, anumite incoerenţe manifestate şi ajung să se gândească la existenţa unor comportamente subversive; însă tot mai au îndoieli. Manipulatorul derutează, întrucât se poziţionează la antipozii sincerităţii şi afirmării adevărate. Este animat de un resentiment care are origini incerte şi nejustificabile şi care, în cea mai mare parte a timpului, nu îi priveşte pe cei care sunt manipulaţi de el. El adoptă o funcţionare perversă pe plan psihologic: le adresează celorlalţi mesaje indirecte de agresivitate, într-un mod foarte subtil, ca să nu-şi dea seama, iar el se bucură de toate acestea. În acelaşi timp, face eforturi pentru a-şi păstra o imagine perfectă de bunătate în ochii celorlalţi.

Mai devreme sau mai târziu, într-o interacţiune, toată lumea falsă pe care manipulatorul a clădit-o se va prăbuşi; iar atunci, pentru că nu mai are nimic de pierdut, îşi va arăta firea profundă de persoană agresivă şi va începe să atace în mod direct; asta dacă demascarea nu îi este insuportabilă, caz în care va prefera să fugă. Va putea însă reproduce aceeaşi strategie de manipulare şi îşi va organiza şi mai bine agresiunile sale indirecte într-o nouă relaţie amoroasă sau la un nou loc de muncă.

O persoană manipulatoare se condamnă evident la singurătate, pentru că nu poate construi o relaţie sinceră bazată pe respect şi centrată pe calitatea raporturilor. În ochii acestei

persoane, toți ceilalți reprezintă o piedică în dezvoltarea lor și un obstacol de eliminat, pentru că motorul său este acela al distrugerii.

Comportamentul asertiv

Acest comportament aduce în față modul de comunicare cel mai promițător – de departe – în ceea ce privește calitatea interacțiunilor, atât pe plan amoros, cât și profesional. Comportamentul afirmativ este de privilegiat, pentru că persoana care îl adoptă își exprimă în mod limpede nevoile, gândurile, reflecțiile și emoțiile, așa cum trebuie și la obiect. Toate actele sale de comunicare sunt animate de voința sinceră de a se face descoperită în mod corespunzător, de a-l înțelege pe celălalt și de a rezolva împreună provocările aflate în față. Atitudinea sa globală este impregnată de maturitate și înțelepciune. O persoană experimentată în comunicare știe să-și facă timp să asculte, înțelege ce constituie o problemă pentru interlocutorul său și se angajează apoi să-și prezinte ideile într-un schimb respectuos. Intenția sa este una nobilă: promovează armonia, iar, dacă apare vreo problemă, vrea să o rezolve într-o înțelegere reciprocă.

O persoană experimentată în comunicare nu se lansează în lupte inutile. Dă dovadă de demnitate și cinste. Dacă interlocutorul său are dreptate, nu va insista. De altfel, nu are nicio dificultate în a-și cere scuze atunci când e nevoie și, pentru că are onoare, își recunoaște greșelile. În schimb, la finalul discuției, dacă va considera că trebuie să-și mențină poziția inițială, o va face explicându-și raționamentul cu afirmare și fără agresivitate. În mediul profesional, dacă nu are dreptul să ia decizia finală, se va conforma cererilor superiorului său, exceptând

cazul în care acestea contravin valorilor sale profunde: integritatea și onestitatea.

În situație de conflict, comunicatorul experimentat adoptă imediat o poziție fermă, dar nu de confruntare. Este recunoscut ca fiind cineva care dă dovadă de mult bun-simț și cu care te poți înțelege, deoarece se concentrează mai mult asupra soluțiilor, și nu asupra apărării și protecției propriului ego. Percepe cu finețe dificultățile momentului și își oferă disponibilitatea înainte ca acestea să se transforme într-un conflict declarat. Ca lider pozitiv, acest comunicator excelent dezvoltă în mod spontan aptitudini de rezolvare a conflictelor care vor duce la un deznodământ benefic pentru ambele părți.

De mai mulți ani, eu însumi experimentez acest model de rezolvare a conflictelor de tip „câștigător-câștigător", în calitate de psiholog, cu clienții aflați în terapie de cuplu și în calitate de mediator în medierea familială, civilă și comercială. Pot atesta că dă rezultate excelente dacă este aplicat în mod integru de către persoane care sunt interesate în primul rând să înțeleagă dificultățile fiecăruia și să lucreze în colaborare pentru a găsi o soluție. Acest subiect este abordat, de altfel, în capitolul următor. Este evident că toate comportamentele și reacțiile defensive pe care le-am descris mai înainte pun în pericol procesul de rezolvare a conflictelor.

16

O rezolvare a conflictelor cu beneficii pentru ambele părţi

O metodă de rezolvare în şase etape

Această tehnică de rezolvare prezintă numeroase avantaje în temeni de comunicare eficace, concentrându-se mai ales asupra căutării active a soluţiilor şi pe satisfacţia – pe deplin sau parţială – a persoanelor implicate în conflict. Se aplică în toate situaţiile conflictuale în care persoanele îşi doresc cu adevărat rezolvarea. În acest sens, ea nu funcţionează decât cu persoanele care acceptă ideea că, în final, lucrurile nu vor fi exact aşa cum le anticipaseră, iar asta în virtutea principiului că rezolvarea cu succes a unui conflict se află la antipozii oricărei poziţii rigide.

Să nu uităm că foarte des conflictele sunt legate de sfera emoţională şi că persoanele reacţionează imediat arătând combativitate – prin furia îndreptată împotriva celorlalţi – sau pasivitate – prin furia îndreptată spre ele înseşi –, în loc să se gândească la soluţii mai puţin distructive şi mai satisfăcătoare. Acest reflex emoţional le împiedică să ia în calcul o abordare

constructivă. Vreau să amintesc, deci, că e necesar să luăm o pauză în loc să ne exprimăm într-un mod emotiv și agresiv, pentru a evita orice risc de accentuare a defensivei. De îndată ce ambele părți au reflectat într-un mod mai obiectiv la cele întâmplate, sunt în măsură să acționeze în direcția soluționării conflictului.

Soluțiile de tipul „victoriei împărțite" necesită cooperarea tuturor persoanelor implicate în conflict. E dificil să negociezi într-un mod pozitiv cu cineva care ține neapărat să iasă învingător. Indiferent de cine este acesta, partener de viață, prieten sau coleg de serviciu, trebuie să utilizăm cele mai bune tehnici de comunicare activă pentru a ajunge împreună la o soluție de durată. Învățând să recurgeți la această metodă în cazul divergențelor și al neînțelegerilor, vă veți da seama că orice conflict durează mai puțin și că rezolvarea este din ce în ce mai bună.

Vă invit totuși să luați în seamă anumite lucruri. Tehnica pe care o propun este foarte structurată. Este important, de la bun început, să observați cu atenție toate etapele, chiar dacă vi se pare plictisitor. Luați-o ca pe un program de antrenare psihologică care trebuie respectat, mai ales la început. Când veți fi mai în largul vostru, îl veți adapta în funcție de aptitudinile voastre. Fiecare etapă are o funcție precisă și este esențială în reușita întregului proces de rezolvare. Dacă săriți una sau mai multe etape, puteți ajunge să înțelegeți lucrurile în mod greșit. Pe măsură ce vă veți familiariza cu această metodă, ea va deveni practic a doua voastră natură. Pentru moment, încercați să aveți răbdare și să credeți în valoarea acestui demers.

Citind etapele următoare, încercați să vă imaginați că le aplicați deja într-o relație sau într-o problemă care vă preocupă în prezent.

1. Identificați problema și nevoile nesatisfăcute

Înainte de a te exprima cu francheţe, este important să fii conștient că problema care se află la baza conflictului este și a ta. De ce? Pentru că, în fiecare caz, şi tu eşti persoana nesatisfăcută.

Să luăm un exemplu banal din viața de cuplu. Ești de părere că soțul sau soția ți-a vorbit într-un mod agresiv și i-ai răspuns la fel, cu agresivitate. Asta a dus la o dispută în care fiecare i-a reproșat celuilalt că este agresiv, încercând să-l convingă de greșeala lui prin nenumărate argumente care n-au dus nicăieri. Desigur că aveți dreptul să vă simțiți agresați de spusele celuilalt, dar faptul că răspundeți pe același ton vă propulsează imediat într-o dinamică negativă la care participați brusc și activ. În loc de aceasta, mai bine spuneți: „Mă agresezi când îmi vorbeşti pe tonul acesta și nu-mi place să mă simt așa. Chiar am nevoie să-mi vorbeşti altfel". Dacă partenerul este furios, atunci trebuie să-și definească furia prin cuvinte respectuoase, și nu prin cuvinte sau pe un ton care te agresează. Dacă nu e furios, atunci nu ar trebui să întâmpine nicio dificultate în a ți se adresa pe un ton care nu te rănește; prin asta are grijă de tine. Această dinamică de comunicare și alegere a cuvintelor este interesantă pentru ambii parteneri care au aceeași voință, și anume de a se respecta reciproc și de a se asculta.

Faptul de a-ți da seama că problema este și a ta te va ghida atunci când va trebui să te apropii de persoana în cauză. În loc să o judeci rapid, e mult mai avantajos să descrii diferendul pe care îl aveți în mod amănunțit; va fi mai eficace și va reduce riscul reacțiilor defensive.

De îndată ce ai conștientizat măsura în care ești responsabil de problemă, va trebui să-ți identifici nevoile nesatisfăcute. Dar a ști cum se face acest lucru nu e întotdeauna atât de simplu

pe cât pare. În spatele conținutului aparent al conflictului se ascund adesea anumite nevoi relaționale, absolut personale. Abilitatea de a le identifica joacă un rol esențial în rezolvarea problemelor interpersonale. Aduceți-vă aminte de un lucru: înainte de a înțelege problema, trebuie să aveți o idee foarte clară asupra propriilor nevoi nesatisfăcute.

2. Stabiliți o întâlnire

Conflictele distructive încep adesea atunci când instigatorul se adresează unei persoane care nu e pregătită să audă vorbindu-se despre probleme. De multe ori, aceasta, pur și simplu, nu are dispoziția adecvată: poate că se simte obosită sau poate că e prea grăbită pentru a-i consacra timpul necesar; poate că are alte griji, ori e surprinsă sau în defensivă. Există multe motive care pot explica această situație. În astfel de circumstanțe, nu este corect să încerci să o mobilizezi fără să o fi prevenit; nu te aștepta ca ea să-ți acorde toată atenția în această problemă care, în opinia ei, momentan este doar a ta! Dacă vei insista cu perseverență, e foarte probabil ca aceasta să aibă drept consecință imediată o dispută sau o fugă intempestivă.

Carla e preocupată de câteva săptămâni de cheltuielile importante ale soțului ei pentru casă. Nu o deranjează atât natura cheltuielilor, ci faptul că nu îi vorbește înainte de a lua o decizie. Acum, având o idee mai clară asupra problemei, e hotărâtă să atace subiectul. „Mi-ar plăcea să discutăm despre ceva care mă tracasează și aș vrea să avem suficient timp pentru asta. Când ai fi liber?"

Faceți precum Clara și abordați persoana în cauză cu o frază de introducere explicită, pentru a începe în mod clar demersurile de rezolvare a conflictului. Eventual, propuneți-i mai multe

date pentru o întâlnire şi menţionaţi că aşteptaţi acel moment pentru a aborda subiectul; evident, trebuie să şi respectaţi acest lucru: e imperativ să evitaţi abordarea subiectului într-un moment prost ales (între două uşi sau dimineaţa, înainte de a pleca de acasă etc.) sau să nu faceţi nicio referire la el înaintea întâlnirii.

3. Prezentaţi problema şi nevoile

E logic că o persoană nu se poate hotărî să vă satisfacă sau nu nevoile înainte de a şti exact ce vă deranjează: ţine de voi să-i prezentaţi problema într-un mod cât se poate de precis. Cel mai bine este să-i transmiteţi un mesaj complet şi exact, în care aţi inclus elementele următoare: comportament/interpretare/sentimente/consecinţe/intenţie.

Iată mesajul pe care Sophie l-a trimis şefului ei: „Când puneţi în discuţie în mod frecvent calitatea muncii mele (comportament), mă întreb dacă nu vă îndârjiţi împotriva mea din alte motive (interpretare), căci alţi colegi sunt de obicei de acord cu alegerile mele. Acest lucru mă nelinişteşte (sentiment) şi încep să-mi pierd încrederea în judecata dumneavoastră (consecinţă). Am nevoie să ştiu exact care sunt adevăratele dumneavoastră intenţii".

4. Examinaţi punctul de vedere al interlocutorului

După ce ai prezentat problema şi ţi-ai comunicat nevoile, e important să te asiguri că partenerul de discuţie a înţeles ce i-ai spus. În situaţii de conflict, când apar tensiuni, e posibil ca vorbele să fie interpretate greşit. Pentru a fi sigur că ai fost înţeles

cum trebuie, întreabă pur şi simplu: „Vreau să fiu sigur că am explicat limpede lucrurile. Poţi să-mi spui ce ai înţeles?"

Odată ce ţi-ai făcut cunoscută poziţia, e timpul să afli de ce are nevoie partenerul tău de viaţă sau colegul de serviciu pentru a fi şi el satisfăcut. E fundamental să afli care sunt nevoile lui, pentru ca el să se simtă ascultat şi luat în seamă. Va fi, fără îndoială, mai dispus să coopereze şi să continue în procesul de rezolvare. Spune-i următoarele: „Acum, că ţi-am împărtăşit ideile şi aşteptările mele, spune-mi şi tu ce aştepţi de la mine, pentru a fi satisfăcut pe deplin". În acest stadiu, sarcina constă în a asculta cu atenţie, pentru a fi sigur că ai înţeles cum trebuie, dar fără să intervii. Ar fi bine ca fiecare să-şi acorde cam acelaşi timp de răspuns, iar acesta să fie de o durată rezonabilă. Atenţie! Nu te pierde în detalii şi nu transformi discursul într-un lung monolog! Fii concis şi la obiect; va fi întotdeauna loc de a pune întrebări pentru mai multă precizie.

5. *Negociaţi o înţelegere*

Acum, că aţi înţeles amândoi nevoile fiecăruia, obiectivul este găsirea unui mod de a le satisface. Încercaţi să propuneţi mai întâi cât mai multe soluţii posibile, apoi evaluaţi-le, pentru a vedea care dintre ele răspund cel mai bine aşteptărilor şi nevoilor voastre. De exemplu, în loc ca fiecare să rămână frustrat în colţul lui sau în locul disputelor clare atunci când credem că repartiţia sarcinilor de familie nu e echitabilă, de ce să nu ne aşezăm un moment pentru a face o listă? Apoi va trebui să stabiliţi cu ce se va ocupa fiecare.

În acelaşi timp, ai putea profita de ocazie pentru a-i spune partenerului de viaţă ce te deranjează în anumite obiceiuri sau neglijenţe ale sale. Fiţi deschişi şi pregătiţi să auziţi şi ce îl

deranjează pe el. Respectând repartiția făcută și corectând lucrurile care-l deranjează pe partener, veți reduce tensiunile și posibilitățile de conflict și, în aceeași măsură, veți crea un climat mult mai propice apropierii, în care fiecare se simte respectat și beneficiază de atențiile cotidiene ale celuilalt. Să nu uităm că multe conflicte în cuplu apar din cauza a ceea ce numim adesea în psihoterapie „detaliile vieții de zi cu zi"!

6. Exploatați soluția aleasă

Nu puteți fi siguri că soluția aleasă este într-adevăr eficace înainte de a fi pus-o în practică. După ce ați experimentat-o un timp, fixați o nouă întâlnire, pentru a determina, de comun acord, dacă există vreun progres. La nevoie, faceți modificările necesare pentru a ameliora soluția sau a ajunge la o alta. Ideea este să nu vă lăsați depășiți de problemă și să continuați să fiți creativi în găsirea unei soluții. De exemplu, în ce privește repartiția sarcinilor, aceasta ar trebui reevaluată după ce ați aplicat-o un timp. Dacă totul merge bine, atunci este formula câștigătoare; în caz contrar, trebuie regândită și trebuie să fiți deschiși pentru a răspunde cel mai bine intereselor cuplului și familiei.

Țin să precizez că nu e întotdeauna posibil să ajungi la o astfel de înțelegere. Vor exista momente în care chiar și persoanele cele mai bine intenționate nu vor reuși să găsească un mod de a-și satisface nevoile reciproc. În acest caz, poate că e bine ca ele să fie conștiente de necesitatea unor noi compromisuri, evitând astfel conflictul. Susțin în continuare că etapele precedente nu au fost inutile. Să vrei cu adevărat să discuți despre divergențe, să faci efortul să asculți și să înțelegi, dar și să cauți soluții satisfăcătoare, toate acestea contribuie, fără îndoială,

la crearea unui mediu mai bun de comunicare. Vor fi deja puse bazele rezolvării conflictelor ulterioare, iar acest demers deja experimentat va favoriza probabil reducerea riscurilor de conflict.

O metodă realistă și câștigătoare

În încercarea de a rezolva un conflict, colaborarea este o alegere dificilă, întrucât ea necesită o maturitate deosebită din partea protagoniștilor. În aceste momente pline de emoții puternice, tendința este de a se închide față de celălalt și de a-și impune ideile. Constat foarte des că unii oameni chiar se opun din răsputeri rezolvării conflictului. Aceștia se confruntă cu atâtea obstacole în sinea lor încât furia îi incită la distrugere, și nimic altceva: refuză rezolvarea și se afundă în furia lor. Văd adesea cum, în psihoterapia individuală și de cuplu sau la locul de muncă, problema e legată în cele mai multe cazuri de confruntarea a două personalități care se încăpățânează și a două atitudini care rămân rigide, și mult mai rar de conținutul conflictului. Este evident că, indiferent de natura conflictului și de metoda de rezolvare bine fondată care i se asociază, nu există nicio posibilitate de a înlătura un conflict fără o voință comună de a face situația să evolueze pozitiv. Din nefericire, unii oameni se complac în conflicte care nu se mai termină și în crize. Loviturile și durerile îi fac să simtă că trăiesc. Într-o dinamică ce implică cel puțin două persoane, cele mai bune intenții de a construi din partea uneia nu pot compensa cele mai bune intenții de a distruge din partea celeilalte!

Metoda de rezolvare a conflictelor pe care tocmai am prezentat-o este de tipul „câștigător-câștigător": dacă e bine aplicată, aduce beneficii reale pentru fiecare și, în acest caz, nu

poate fi vorba de victime. Această metodă răspunde rapid situației problematice; ia în calcul nevoile fiecăruia și favorizează dialogul. Încurajând un comportament clar și previzibil, ea permite instalarea unei atmosfere de încredere. Dacă la început există anumite reticențe, o abordare plină de suplețe și de răbdare va face ca mesajul principal să fie înțeles, și anume rezolvarea conflictului, și va sugera cu pricepere cât de important este pentru fiecare să ajungă în acel punct.

Dacă puteți, ascultați-l pe celălalt cu sinceritate, evitați atacurile impregnate de critici, arătați empatie, și aveți șanse mari să primiți același lucru în schimb. În cel mai rău caz, chiar dacă atitudinea evidentă de cooperare nu vă aduce nimic, iar cooperarea nu are loc, veți avea de câștigat pe alte planuri, și anume demnitate, integritate și stimă de sine. Păstrați totuși aceeași atitudine pozitivă de deschidere și veți constata că modelul de rezolvare a conflictului cu beneficii pentru ambele părți este, într-adevăr, o abordare eficientă și realistă.

17

Ce să faci atunci când ești hărțuit la locul de muncă?

Un plan de acțiune în trei etape

Fenomenul de hărțuire morală la locul de muncă îmbracă dimensiuni extrem de diversificate şi de complexe. Cu toate acestea, specialiştii sunt de părere că anumite comportamente ne permit să limităm în mod eficient câmpul de acțiune al hărțuitorilor, să restrângem pagubele și, în cele din urmă, să avem grijă de noi înșine; bineînțeles că nu există vreo abordare sigură. Trebuie să ştim că nimic nu-i opreşte cu adevărat pe perverșii narcisiști, chiar şi atunci când sunt aduse la lumină dovezi irefutabile!

De când fenomenul de hărțuire morală la locul de muncă a devenit un subiect de interes, multe țări industrializate s-au mobilizat în încercarea de a crea un cadru juridic. Acesta vizează mai ales prevenția şi recomandă – chiar obligă – dezvoltarea unei politici interne de tratare a plângerilor; mai rămân, desigur, multe de făcut, însă acest lucru este deja încurajator.

Fiind consultant specializat în hărțuirea morală, mi se cere periodic sfatul din partea unor persoane care cred că se află într-o situație de hărțuire: „Cum mă pot apăra? Ce trebuie să fac?” Tratez prezumțiile de hărțuire la fel ca secretele de familie, adică într-un spirit de deplină libertate a dezvăluirii și de ruptură de orice formă de izolare. Pentru a clarifica o situație delicată, în calitate de partizan ferm al autenticității și integrității, sunt convins în continuare de binefacerile oricărei acțiuni sincere care vizează restabilirea faptelor, pentru a lua apoi o decizie asupra impactului emotiv, fizic și psihologic. E evident că acest lucru nu se poate face oricum: fiecare demers de tratare trebuie, cel puțin, să se bazeze pe o căutare de informații specifice și pe acțiuni precise.

În rândurile următoare este prezentat procesul pe care îl preconizez pentru a confirma o situație de hărțuire și a rezolva problema. Este vorba despre un plan de acțiune în trei etape, care constă în efectuarea unui raport sistematic al faptelor, asigurarea protecției persoanei victimă din întreprindere și găsirea unei soluții.

1. Întocmirea unei liste sistematice a faptelor

Pentru a acționa așa cum trebuie și a nu vă implica inutil într-un proces costisitor mult pe plan emotiv, e esențial să vă asigurați în prealabil că dificultățile trăite sunt rezultatul unei hărțuiri morale.

În această primă etapă, trebuie să luați cât mai multe notițe, în principal pentru a releva mai multe elemente faptice: datele, locurile din întreprindere, faptele, comportamentele, atitudinile, vorbele, numele colegilor de muncă prezenți, dacă e cazul, etc. Trebuie stabilită apoi o cronologie a faptelor, pentru a valida

prezența hărțuirii, natura, evoluția și durata sa în timp. Poate fi de folos, desigur, să cereți confirmarea impresiilor voastre colegilor sau altor persoane din întreprindere. Trebuie să vă amintesc că principiul acestui demers este să vă documentați suficient pentru a alimenta prezumția de hărțuire și pentru a o confirma. Se înțelege de la sine că persoanei în cauză îi va fi mai greu să vă hărțuiască, dacă vă mobilizați și scoateți la lumină situația, iar alți colegi vor fi sensibili la ceea ce se întâmplă.

O persoană activă în procesul de hărțuire are deja perspective de rezolvare care o îndepărtează de victimizare.

În această etapă, trebuie să vă adresați direct persoanei care pare să vă hărțuiască. Întrebările trebuie să fie directe, explicite și rostite pe un ton ferm (dar fără agresivitate). Ce vi se reproșează de fapt? De când? Este vorba aici de dezamorsarea unei poziții antagoniste care poate că încă nu e un conflict sau o situație de hărțuire. Uneori, aceasta este de ajuns pentru a vă scoate din ambianța negativă sau pentru a-l descuraja pe agresorul potențial de a-și accentua hărțuirea.

În orice moment al acestei etape, este fundamental să vă faceți datoria în continuare cu aceeași seriozitate și același angajament ca și înainte, pentru a nu vi se reproșa vreodată că ați făcut o greșeală profesională. În cele din urmă, dacă această primă etapă nu a dus la dispariția comportamentelor deranjante, iar situația s-a agravat, e momentul să treceți la etapa următoare și să începeți un proces de apărare mai sistematic.

2. Asigurarea protecției în întreprindere

Scopul acestei etape este luarea unor măsuri specifice pentru a răspunde următoarelor trei obiective: denunțarea oficială

a situației de hărțuire, adunarea unui număr maxim de dovezi și asigurarea integrității fizice și psihologice.

Denunțarea oficială

Trebuie să alertați imediat ierarhia; la nevoie, poate fi util să apelați la anumiți colegi care vă susțin în demersul vostru sau să fiți însoțiți de un reprezentant al sindicatului, de cadrul sanitar al întreprinderii etc.

Ideea acestei etape este să cereți ajutorul direcției întreprinderii. E evident că aceasta nu poate face nimic și nu poate fi responsabilă de nimic dacă n-ați pus-o la curent cu situația voastră de hărțuire.

Dacă directorul sau reprezentantul resurselor umane nu demarează nicio acțiune concretă, trebuie să formalizați demersul vostru, adresând o scrisoare recomandată cu confirmare de primire. Obiectul ei:

- prezentarea cu precizie a faptele notate;
- răspunsul la reproșurile care vă sunt adresate;
- cererea de a vi se furniza explicații, într-un răgaz rezonabil, în scopul de a vă putea continua munca într-un mediu sănătos.

Adunarea dovezilor

În situațiile de hărțuire morală la locul de muncă, se întâmplă rar să putem aduna dovezi „neîndoielnice", fără ca ele să devină interpretabile și controversate. Prin urmare, este indispensabil să adunăm indiciile susceptibile să ofere portretul cel mai realist cu putință al situației trăite într-un anumit context. Iată lista elementelor care trebuie prezentate:

- dovezile scrise, precum schimburile pe mail, scrisorile, notițele etc.;
- mărturia persoanelor care au asistat la anumite episoade de hărțuire. Uneori este dificil să găsim colegi care să accepte să depună mărturie, pentru că le e frică de represalii. Eventual, dacă niciun angajat nu vrea să vorbească, puteți încerca să apelați la foști angajați, care sunt fie pensionari, fie concediați, la beneficiarii serviciilor furnizate sau la clienți. Pe scurt, la orice persoană susceptibilă să confirme spusele voastre;
- unul sau mai multe certificate medicale care atestă starea voastră legată de hărțuire. Este vorba despre un aviz profesional care confirmă deteriorarea stării voastre fizice sau psihologice, pe care îl poate emite medicul de familie, medicul sau asistenta medicală de la locul de muncă, psihiatrul sau psihologul, masoterapeutul, acupunctorul, naturopatul etc.;
- orice alt element care arată schimbări nejustificate în condițiile de lucru și în sarcinile voastre, o reducere a avantajelor sociale etc.

Păstrarea integrității fizice și psihologice

Dacă sunteți hărțuiți de o perioadă semnificativă de timp, apar frecvent afecțiuni fizice și psihologice care se manifestă separat sau, cum se întâmplă adesea, împreună. Nu trebuie să așteptați, ci să interveniți pe ambele fronturi, apelând la specialiști din domeniul sănătății și acordării de ajutor. Acest lucru vă va permite să calmați durerile (deci să împiedicați agravarea lor) – uneori chiar să le îndepărtați parțial – și să nu întrerupeți procesul de apărare și de rezolvare amorsată.

De altfel, atunci când problemele fizice și psihologice devin un handicap în responsabilitățile de zi cu zi, trebuie să luați în calcul întreruperea activității. Din nefericire, persoanele hărțuite au tendința să aștepte mult timp înainte de a acționa, iar acest lucru este în avantajul persoanelor care comit abuzuri. În anumite țări există unele dispoziții legale care permit salariaților să-și întrerupă activitatea profesională fără a-și pierde salariul. Dacă aveți o asigurare salarială, poate că e bine să și beneficiați de ea pentru un timp. Mulți oameni ezită să recurgă la ea – și îi înțeleg! – pentru că anumite companii de asigurare bombardează literalmente persoana care și-a întrerupt activitatea cu cereri de expertiză repetate și o monitorizează sever; de altfel, aceste proceduri par să o împingă mai degrabă să se întoarcă mai repede la serviciu, decât să servească interesul real al acesteia. Într-un astfel de context, alegeți cel mai mic rău din două.

Oricare ar fi rezultatul final al situației de hărțuire, vă sfătuiesc să consultați un psiholog în timpul procesului sau la sfârșitul acestuia pentru a elimina impactul negativ.

3. Găsirea unei soluții

Dacă ați trecut prin toate etapele acestui lung parcurs al luptătorului și totuși hărțuirea continuă fără să fie recunoscută, este înțelept și urgent să găsiți o altă soluție. Va trebui să alegeți, din mai multe opțiuni, pe cea care vă convine cel mai bine pentru a vă permite să vă eliberați de hărțuire și să continuați pe drumul carierei voastre profesionale. În prealabil, va trebui să determinați în ce mod – făcând apel la justiție sau nu – veți concretiza ruptura cu locul de muncă în acest stadiu inevitabil.

Fără a face apel la justiție

Întreruperea activității profesionale se realizează de comun acord cu întreprinderea. Poate lua mai multe forme: demisie, mutație, întrerupere definitivă a muncii în întreprindere, concediu de formare etc.

- **Demisia.** Iată o opțiune la care v-ați gândit de multe ori în timpul perioadei de hărțuire. Acestea fiind spuse, nu vă sfătuiesc să o alegeți ca primă opțiune, pentru că un salariat care își părăsește locul de muncă din proprie inițiativă își pierde drepturile. Luați mai întâi în calcul alte posibilități înainte de a vă decide; poate că astfel veți putea continua să beneficiați de toate drepturile voastre.
- **Mutarea.** Această opțiune este interesantă, întrucât vă permite să rămâneți angajat al companiei (sau al unei filiale a acesteia) fără să vă pierdeți drepturile. Un alt avantaj: întrerupeți definitiv legătura cu persoana care abuza de voi. Dacă sunteți foarte atașat de companie și de locul de muncă, faptul de a elimina complet sursa de stres pe care o constituie abuzatorul va fi poate suficient pentru a reporni cu dreptul.
- **Întreruperea definitivă a muncii în întreprindere.** Această opțiune se adresează persoanelor care, după mai multe examinări medicale, sunt considerate inapte de a ocupa un loc de muncă în întreprindere, din cauza stării lor de sănătate. Dat fiind faptul că aceste persoane beneficiază în același timp de avantajele sociale și de o compensație financiară pe termen lung, ele vor fi examinate periodic. Scopul este de a măsura evoluția stării lor de sănătate, dar și implicarea lor în tratamentele adecvate

pentru ameliorarea stării lor şi, eventual, întoarcerea pe piaţa muncii într-o perioadă de timp rezonabilă.

- **Concediul de instruire.** Această posibilitate poate fi propusă persoanei care doreşte să-şi schimbe orientarea profesională în sânul aceleiaşi întreprinderi. Ea semnează atunci un acord individual cu resursele umane, pentru a determina condiţiile specifice de instruire şi implicaţiile financiare asociate acesteia. Pe o perioadă determinată de timp, salariatul nu-şi mai îndeplineşte funcţiile, sau doar parţial, fără să-şi piardă salariul, şi dobândeşte noi competenţe graţie unei formări pe durată determinată. Ulterior, salariatul este obligat să lucreze o anumită perioadă de timp în întreprindere.

Făcând apel la justiţie

Acest recurs trebuie făcut pe lângă o instanţă care înlocuieşte puterea întreprinderii, precum Ministerul Muncii (pentru Quebec) şi Consiliul Prud'hommes (pentru Franţa). Vă recomand să recurgeţi la mediere. Când faceţi apel la justiţie, iată cele două posibilităţi pe care le aveţi:

- **Medierea.** Vă recomand această opţiune, pentru că oferă mai multe avantaje. Mai întâi, permite descentrarea celor două părţi implicate în conflict pentru a se angaja activ pe o cale de rezolvare. În continuare, medierea se bazează pe un demers sistematic în scopul determinării, în scris, a situaţiei iniţiale şi, eventual, a compensaţiei financiare din partea uneia sau a celor două părţi. Pentru că este vorba despre un regulament neobişnuit, însă legal, părţile implicate beneficiază de o libertate mai mare în ce priveşte modalităţile de a ajunge la o înţelegere. Întrucât am jucat

de multe ori rolul mediatorului în situații de hărțuire, pot certifica succesul acestui demers atunci când fiecare este de bună credință și dispus să ajungă la aplanarea situației. Mediatorul acționează în calitate de facilitator și ajută persoanele implicate să ajungă la o înțelegere echitabilă și durabilă. De îndată ce au ajuns la un acord, se recomandă legalizarea acestuia, pentru a obține o hotărâre judecătorească ce le va proteja pe amândouă; pentru această ultimă etapă, cele două persoane nu au nevoie să se prezinte în fața judecătorului. Trebuie reținut că dispozițiile legate de accesul la mediere pentru salariați diferă de la o țară la alta. De exemplu, în Quebec, începând din iunie 2004 orice salariat, fie că face parte dintr-un sindicat sau nu, beneficiază de acces la mediere. Trebuie să depună cererea la Comisia normelor muncii, apoi Ministerul Muncii va examina plângerea sa. Pentru a fi admisă, plângerea trebuie depusă în termen de 90 de zile de la ultimul act de hărțuire. După examinarea plângerii, dacă ministerul consideră că aceasta este fondată, va aloca un mediator în acest dosar.

- **Acțiunea penală:** această opțiune, care vizează mai ales despăgubirea financiară sau o pedeapsă cu închisoarea, nu este de luat în considerare decât în situații extreme, când hărțuirea morală este cu adevărat gravă.

Demascarea, în scopul dezamorsării hărțuirii psihologice

Fie că apare în cuplu sau la locul de muncă, hărțuirea morală trebuie să fie mai înainte de toate recunoscută, dincolo de

procesul său pervers, ca fiind o formă specifică a unei furii duse la extrem, perfide și distructive. Aș vrea să ne aducem aminte de asta. Pentru a adopta o atitudine sănătoasă de prevenție, trebuie să reținem și că orice persoană victimă a propriei furii este una care poate abuza de ceilalți. Un individ pierdut în furia sa poate deveni extrem de creativ în modalitățile sale de a-l răni pe celălalt cât mai profund în stima de sine și a-l face să se îndoiască de propriile competențe afective și sociale.

Individualismul furibund care caracterizează societățile actuale riscă să devină mediul privilegiat al abuzatorilor de orice fel. În individualism sunt servite doar interesele personale, urmărirea de obiective strâns legate de recompensa imediată și de refuzul schimbului. Manipularea, intimidarea, discriminarea, discreditarea, narcisismul și egocentrismul reprezintă arme de șoc ale unei agresivități uneori abia disimulate. Aceste acte se răspândesc cu mare viteză în cotidianul nostru, și puțini oameni le identifică ca fiind, înainte de toate, acte de furie. Nu pot fi contracarate decât printr-o mobilizare psihologică și fizică serioasă.

Putem dezamorsa hărțuirea psihologică, oricare ar fi ea, prin cuvinte, refuzând să păstrăm secretul. E momentul să repetăm și să spunem în dreapta și în stânga că hărțuirea și exprimarea ei cea mai subtilă nu supraviețuiesc demascării. Dacă nu este eradicată, o putem totuși opri și trata atunci când bănuim sau avem confirmarea că există.

18

O nouă abordare a furiei

Mindfulness-ul sau conștiința deplină

În calitate de psiholog, de mediator specializat în rezolvarea conflictelor și, pur și simplu, de individ, sunt animat continuu, în forul meu interior, de voința de a găsi mijloace pentru a intra în contact în mod mai constant cu propria pulsație de viață. Sunt mereu în căutare, în meditație, citesc, mă documentez, învăț. Cu câțiva ani în urmă, am descoperit o abordare globală care mi-a atras interesul. Deși s-a dezvoltat cu câteva secole în urmă, pare să fi devenit populară mai mult în ultimii ani, mai ales sub forma adaptată psihoterapiei. S-a deschis un nou câmp captivant de aplicare și aș vrea să vi-l prezint, pentru a vă arăta beneficiile acestuia asupra subiectului principal al acestei cărți, furia. Este vorba despre *mindfulness* – sau „conștiința deplină".

Conștiința deplină intră în câmpul vast al terapiilor cognitivo-comportamentale de ultimă oră și desemnează capacitatea de a da o atenție specială la ceea ce se trăiește în momentul prezent, fără a judeca, fără a se lăsa distras de gânduri legate de

preocupări din trecut sau din viitor. Se preconizează, deci, să ne oprim asupra senzațiilor corpului nostru, să observăm culorile din jurul nostru, să ascultăm sunetele, să simțim cum iau naștere gândurile etc., pe scurt, să învățăm să controlăm mentalul, pentru a scăpa de parazitul stresului.

După cum spuneam, nu este o abordare nouă: datează de aproape 2 500 de ani și provine din religia budistă. Metoda conștiinței depline a fost reluată în forma sa actuală în Statele Unite, de data aceasta fără dimensiunea religioasă, de către un profesor emerit în medicină, dr. Jon Kabat-Zinn. Bazându-se pe fundamentele inițiale ale conștiinței depline și recunoscând efectele sale pozitive asupra stresului, el a fondat, în 1979, Stress Reduction Clinic. În scurt timp, mai multe studii au arătat o ameliorare semnificativă a calității vieții persoanelor care sufereau de anxietate, depresie, dureri și boli cronice, atacuri de panică, hipertensiune arterială, migrene etc. A devenit progresiv o adevărată modă în toată lumea, cu aplicații extrem de diversificate în mediul medical și paramedical, în întreprinderi și în școli. Indiferent de categoriile de vârstă, din nenumăratele mărturii – mii – se degajă sistematic un sentiment indiscutabil de bine, o capacitate sporită de a face față dificultăților de zi cu zi și o ameliorare globală a sănătății fizice și emoționale.

Conștiința deplină constă mai ales într-un program de antrenare organizat în opt săptămâni de lecții, fiecare săptămână având o anumită temă și exerciții cotidiene. Toate temele abordate favorizează conștientizarea anumitor moduri de funcționare sau a anumitor gânduri parazite.

Pentru a vă face o idee mai precisă asupra acestei abordări, aș vrea să vă prezint una dintre tehnicile sale de bază: meditația. Participanții trebuie să se așeze sau să se întindă timp de circa 30 de minute, o dată sau de două ori pe zi. Obiectivul

este, înainte de toate, să se concentreze asupra respirației sau asupra unei alte senzații fizice la alegere, pentru a-și elibera mintea de preocupări și corpul de tensiuni. Apoi, trebuie să devină, încetul cu încetul, conștienți de gândurile, senzațiile și emoțiile care apar inevitabil în minte și perturbă atenția îndreptată asupra respirației. Ideea este de a încerca identificarea „intruziunilor" care se manifestă, dar fără a le analiza sau a le suprima. Această observare a mecanismelor funcționării psihologice și cognitive oferă o distanțare interesantă, care poate duce la adoptarea unei noi perspective asupra sinelui și a suferințelor. Astfel, dacă o persoană nu se poate concentra asupra respirației sale, poate remarca diferitele gânduri invadatoare care încearcă, progresiv, să se impună. Dacă aceste gânduri revin periodic în timpul zilei, atunci ele reflectă o problemă de stres și de anxietate recurentă.

Măsurări obiective ale conștiinței depline

Niște psihologi ai universității Rochester (din New York) au întocmit un chestionar care permite evaluarea prezenței sau absenței comportamentelor de conștiință deplină în cotidianul nostru.

Iată câteva puncte ale chestionarului care arată absența conștiinței depline:

- Mi se pare greu să rămân concentrat asupra momentului prezent.
- Ronțăi fără să fiu atent la ceea ce mănânc.
- Mi se pare că funcționez pe pilot automat, fără să fiu prea conștient de ce fac în momentul de față.
- Mă grăbesc, indiferent de activitate, și nu sunt atent.

- Am tendința să merg repede pentru a ajunge la destinație, dar fără să fiu conștient cu adevărat de ceea ce trăiesc.
- Mi se întâmplă să ascult pe cineva doar cu o ureche și să fac altceva în același timp.
- Nu-mi dau seama de tensiunile fizice sau de dureri până când intensitatea lor îmi captează brusc atenția.

Atunci când persoanele se recunosc într-un număr semnificativ de puncte ale chestionarului, psihologii le sugerează să-și amelioreze conștiința deplină. Le invită să identifice gândurile care le stresează sau care le distrag atenția de la momentul prezent. În acest sens, le sfătuiesc pur și simplu să reducă ritmul activităților cotidiene, făcând un singur lucru o dată. În cazul fiecărei activități, persoanei i se sugerează să devină pe deplin conștientă de derularea acesteia și de experiența interioară pe care aceasta o aduce cu sine. Psihologii oferă și niște trucuri utile în ameliorarea conștiinței depline în timpul unei activități:

- Folosirea unei situații obișnuite și frecvente din timpul zilei, cum ar fi primirea unui apel telefonic sau legarea centurii de siguranță, pentru a deveni sensibili la prezent; prin urmare, ne gândim la ceea ce facem și ne observăm în timp ce facem acest lucru.
- Acordarea de atenție respirației atunci când suntem opriți la semaforul roșu.
- Respirarea în deplină conștiință înainte de culcare și de trezire. Obiectivul este evitarea afundării în preocupările zilei și îndreptarea atenției asupra respirației. Simțim efectele inspirației și expirației în nări, în plămâni și în abdomen, și încercăm să nu ne gândim la altceva.

- Focalizarea asupra propriilor gânduri, emoții și asupra modului în care acestea ne afectează corpul atunci când suntem stresați.
- Alegerea unei activități cotidiene pe care o facem în grabă de obicei și realizarea ei de această dată într-o stare de conștiință deplină.

Studiul din care provin informațiile de mai sus a fost realizat în 2003 pe 1 500 de subiecți. El relevă că persoanele care introduc în cotidianul lor atitudini de conștiință deplină prezintă semne obiective și măsurabile de stare de bine, printre care o dispoziție mai bună, mai mult optimism, mai multă deschidere la experiențe noi și, în general, mai multă satisfacție pentru totalitatea vieții lor.

Efectul pozitiv al conștiinței depline asupra bolilor fizice

Efectele pozitive ale conștiinței depline pe plan psihologic și asupra sistemului imunitar au fost evidențiate în studii realizate pe pacienți cu cancer.

Astfel, într-un studiu s-au evaluat variabilele psihologice și fiziologice ale 49 de femei cu cancer la sân și 10 bărbați cu cancer la prostată, înainte și după o instruire pe tema conștiinței depline. Rezultatele au fost concludente: grație acestui curs, simptomele stresului s-au diminuat semnificativ, iar calitatea vieții participanților s-a îmbunătățit mult. De exemplu, mai mult de 40 la sută dintre ei sufereau de tulburări de somn înaintea instruirii; numai 20 la sută după. În medie, participanții au început să doarmă o jumătate de oră mai mult pe noapte. Majoritatea măsurătorilor sistemului imunitar au rămas neschimbate, dar anumite celule imunitare, care

fuseseră prezente înainte în depresie și cancer, n-au mai fost detectate la finalul instruirii.

Alte studii au măsurat impactul conștiinței depline asupra simptomelor stresului. Conform unui studiu realizat la Universitatea din Virginia occidentală, participanții care beneficiaseră de trei luni de pregătire activă în *mindfulness* aveau cu 46 la sută mai puține simptome ale stresului în comparație cu cei care nu dispuseseră decât de material educativ.

Într-o clinică din San Francisco, bolnavii care urmaseră aceeași instruire au avut mult mai puțină nevoie de vizite la domiciliu în cursul anului următor. Aceleași rezultate au fost obținute și în cazul persoanelor care sufereau de dureri cronice, de fibromialgie, de psoriazis și de hipertensiune arterială.

Conștiința deplină pentru a fi stăpân pe sine

Conștiința deplină este o soluție excelentă pentru toate formele de furie îndreptată împotriva celorlalți sau împotriva sinelui. Ea oferă avantajul de a canaliza energia negativă a furiei pentru a o transforma într-o energie pozitivă care servește evoluării individului. Ne face să avem cu adevărat o conștiință deplină de sine. Această abordare este interesantă din mai multe motive, în principal pentru: simplitatea principiului său, posibilitatea de a o asocia cu mai multe abordări psihoterapeutice și rezultatele sale pozitive în problematici extrem de diversificate.

Cred în aportul conștiinței depline, nu ca substitut al psihoterapiei, ci drept complement. Această abordare favorizează, desigur, conștiința de sine și liniștea, pe lângă sporirea capacității de a tolera gândurile deranjante. În acest sens, poate ajuta la atenuarea temerilor pe plan psihologic, grație controlului pe

care individul învață să-l exercite. Studiile pe care le-am consultat arată o incontestabilă stare de bine, mai ales în cazul persoanelor care se luptă cu tulburări alimentare, tulburări obsesiv-compulsive și depresie; relevă, de asemenea, și o reducere a recidivelor în cazul depresiei. Iată câteva rezultate promițătoare:

- **Tulburări alimentare.** Conștiința deplină permite persoanelor care se confruntă cu astfel de probleme să identifice mai exact senzația de sațietate sau intensitatea nevoii de a mânca, dar fără a ceda. Astfel, s-a demonstrat că niște femei obeze care au urmat un program de conștiință deplină au reușit să se stăpânească mai bine atunci când le venea poftă de mâncare. De asemenea, episoadele de hiperfagie au devenit, după cum mărturiseau, mai puțin dureroase, mai puțin enervante și mai rare.
- **Tulburări obsesiv-compulsive.** Persoanele care se confruntă cu astfel de tulburări încearcă de obicei să îndepărteze gândurile și sentimentele care le perturbă prin comportamente compulsive și repetitive. Exersarea conștiinței depline adresată acestui tip de probleme se axează mai ales pe recunoașterea acestor gânduri în momentul în care apar și pe învățarea distanțării de ele. Rezultatele sunt întru totul concludente: scanarea creierului arată că tehnicile de conștiință deplină frânează hiperactivitatea cerebrală a zonelor asociate în mod direct comportamentelor compulsive.
- **Depresie.** Când o persoană iese dintr-o depresie, prevenția recidivei este una dintre provocările majore. Întrucât persoana este deja fragilizată, o dispoziție proastă, chiar ușoară, precum tristețea sau o decepție, poate declanșa idei

negative supradimensionate; persoana este invadată de gânduri recurente de eșec și devalorizare. În Anglia și Canada, cercetătorii au pus în evidență faptul că atunci când conștiința deplină este asociată unei psihoterapii cognitive, rata recidivei se diminuează la jumătate; ea este mai ridicată la persoanele care au făcut apel doar la psihoterapie sau care au luat doar medicamente. Prin conștiința deplină, persoanele învață să accepte fluctuațiile de dispoziție fără a se lăsa invadate de gânduri care, de obicei, induc o stare depresivă. În Canada, există un program de tratare a depresiei al cărui succes este recunoscut în mediul clinic, dezvoltat de dr. Zendel Segal de la Universitatea din Toronto, care asociază tehnici de conștiință deplină cu psihoterapia cognitivă.

Furia ca fenomen epigenetic

Ca toate celelalte emoții, furia atrage atenția din cauza impactului pe care îl are asupra calității vieții individului furios. Am insistat de multe ori în această carte asupra consecințelor diversificate ale furiei și asupra interferenței negative în dinamica interioară a persoanelor și în relațiile lor personale sau profesionale. Aș vrea ca cititorul să mai înțeleagă și că nu-i atrag atenția doar asupra răului pe care și-l face și că îi doresc să aibă mai multă grijă de el însuși – acestea fiind spuse, ar fi deja bine și așa! –, ci vreau să-l fac să-și dea seama că, dincolo de ceea ce este observabil și de evoluția inconștientului său, furia afectează, de asemenea, genetica sa și a descendenților săi.

Informația pare surprinzătoare și necesită, desigur, câteva lămuriri. Această nouă contribuție provine dintr-o ramură nouă a geneticii, extrem de promițătoare, care clarifică în

întregime funcția genelor noastre în declanșarea anumitor boli și comportamente; este vorba despre epigenetică.

Termenul de „epigenetică" desemnează mai ales modificările manifestării genelor sub influența factorilor ambientali și personali. Astfel, deși moștenirea noastră genetică este fixă și invariabilă, cercetătorii din epigenetică au pus în evidență faptul că, deși genele nu se schimbă, manifestarea lor se poate schimba. Interacțiunile între mediu și ADN-ul transmis de părinți joacă un rol crucial în capacitatea de rezistență la anumite boli și la stres, iar mărcile epigenetice provin direct din aceste interacțiuni.

Primele rezultate semnificative în acest sens au venit din Norvegia și au avut un efect major asupra comunității științifice, stimulând numeroase investigații. Cercetătorii norvegieni au pus în evidență faptul că bolile de care au suferit generațiile anterioare, care au trăit în anumite condiții ambientale, afectează generațiile următoare. Pentru prima dată și în mod surprinzător, comunitatea științifică formulează următorul postulat: experiențele de viață ar modifica manifestarea genelor unui individ și ar face generațiile următoare mai susceptibile să dezvolte probleme asociate vulnerabilității strămoșilor lor. Astfel, după cum s-a demonstrat, condițiile proaste de viață ale bunicilor care au cunoscut foametea s-au repercutat asupra nepoților și le-au redus speranța de viață. Într-adevăr, nepoții sufereau de un anumit tip de diabet, deși nu prezentaseră niciodată carențe pe plan alimentar; nepoții ai căror bunici nu cunoscuseră foametea nu sufereau de acest tip de diabet.

Mai multe studii realizate ulterior au dus la rezultate echivalente. Evident, acest lucru a deschis perspective terapeutice fascinante. Cercetătorii au arătat deja că alergiile, astmul, obezitatea, diabetul de tip 2, bolile cardiovasculare și cancerul se

dezvoltă parțial din cauza fenomenelor epigenetice. Aprofundarea acestor fenomene permite, prin urmare, identificarea originii anumitor boli și un progres semnificativ în găsirea unor noi tratamente.

Cercetătorii de la Universitatea McGill, cunoscuți în toată lumea pentru rezultatele obținute în epigenetică, au făcut recent o descoperire fundamentală care permite înțelegerea, într-o nouă lumină, a impactului fenomenelor epigenetice asupra funcționării psihologice. Studiul lor arată că mediul afectase, într-un mod special, genele din creierul persoanelor sinucigașe. O comparație realizată între creierul sinucigașilor și cel al persoanelor decedate din alte cauze a revelat diferențe semnificative în ceea ce privește marcajul epigenetic, acest înveliș chimic care este influențat de factorii ambientali. În cazul sinucigașilor, cercetătorii au găsit mărci epigenetice care acționează asupra funcționării axei hipotalamo-hipofizo-suprarenală, cea care modulează răspunsul la stres și poate mări riscul de sinucidere. Iată un fapt cu totul important: cei 12 subiecți sinucigași fuseseră cu toții maltratați în copilărie, ceea ce nu li se întâmplase persoanelor decedate din alte cauze. Pe scurt, cercetătorii au ajuns la concluzia că schimbările observate în marcajul epigenetic au fost cauzate de comportamentele necorespunzătoare cu care indivizii s-au confruntat în copilărie. Aceste rezultate merg mână în mână cu un studiu preliminar pe care aceeași echipă de cercetători îl realizase cu câteva luni înainte pe aceeași temă.

În aceeași ordine de idei, știm că, în timpul sarcinii, genele ADN-ului nostru sunt marcate de un înveliș chimic numit „metilație". Aceste mărci epigenetice sunt sensibile la mediu, mai ales la începutul vieții. Ele acționează direct asupra exprimării specifice genelor. Mai departe, această exprimare a genelor

va influența în special învățatul, memoria, dezvoltarea noilor conexiuni în creier, luarea deciziilor și diverse comportamente. Un studiu realizat pe șobolani a arătat că modul de comportare al mamei în timpul gestației și copilăriei au un efect semnificativ asupra genelor și comportamentelor puilor; acest efect ar fi permanent. Totuşi, aceleaşi efecte asupra expresiei genelor și reacțiilor la stres ar putea fi inversate cu ajutorul unor tratamente care acționează asupra metilației ADN-ului; este exact calea pe care dorim să o investigăm acum și în cazul oamenilor.

Este o descoperire impresionantă, pentru că ne putem gândi de acum înainte că, dacă mediul ne influențează genele – lucru descoperit destul de recent –, e posibil să contracarăm această influență prin anumite tratamente care ar acționa asupra mărcilor epigenetice deteriorate. Mai concret, niște copii maltratați deveniți adulți ar avea șanse mari să evite predispoziția la sinucidere.

Aceste prime cercetări în epigenetică mi se par absolut fascinante și pline de speranță pentru o mulțime de boli și tulburări psihologice. Evident că, fiind psiholog, sunt extrem de sensibil la faptul că începem să măsurăm științific consecințele biologice ale maltratării fizice și psihologice din copilărie. Acest lucru susține afirmațiile neîncetate ale psihologilor: o copilărie dificilă are efecte nefaste, chiar distructive, asupra funcționării psihologice și fiziologice ale unui individ; pentru mine, aceasta este o convingere veche, pe care am tot încercat să o arăt de-a lungul acestei cărți. Astfel, furia unui individ este legată desigur de copilărie, dar și de ascendenții săi: această fragilitate îi afectează corpul și mintea și îi face pe descendenții săi susceptibili să se confrunte cu aceleași dificultăți. Este doar o extrapolare a cercetărilor pe care tocmai le-am descris, și aștept cu

nerăbdare ca cercetătorii în epigenetică să se intereseze în mod exhaustiv de vasta lume a emoțiilor.

Ne putem oare gândi că, într-o zi, o simplă consultație la medicul de familie va permite analiza diferitelor mărci epigenetice pe care le avem? Rezultatele ar conduce la tratamente urmărind contracararea moștenirii fizice și psihologice a strămoșilor noștri, susceptibilă să ne afecteze serios calitatea vieții. Această medicină a viitorului, simplă închipuire cu câțiva ani în urmă, pare astăzi să ne fie la îndemână.

Neuroplasticitatea creierului pentru schimbarea comportamentelor

La fel ca în cazul genelor și a marcajului epigenetic provenit din mediu, s-a constatat și o „flexibilitate" a creierului. Înainte se credea că anatomia creierului este fixă, însă cercetările oamenilor de știință au arătat o altă realitate: creierul uman se poate transforma de la sine, fără chirurgie și fără medicație. În ultimii 30 de ani, lucrările dr. Norman Doidge, psihiatru și psihanalist, au dus la descoperiri extraordinare. Astfel, creierul ar fi capabil să-și modifice structura în funcție de activitățile la care este supus și să-și amelioreze circuitele neuronale pentru a funcționa optim. Când lipsesc anumite circuite, altele preiau funcțiile și permit realizarea sarcinii în curs. Acest drum eficient ar fi parcurs în cazul sarcinilor ulterioare de același ordin sau ar fi modificat din nou în cazul apariției unei stări de defecțiune. Această maleabilitate – o proprietate fundamentală – a creierului în funcție de nevoile individului ne numește „neuroplasticitate".

Cele mai recente cercetări asupra neuroplasticității creierului oferă rezultate surprinzătoare și pasionante. Știm acum

că aptitudinile cognitive ale copiilor nu sunt neapărat limitate la cele primite la naştere, că celulele moarte pot fi înlocuite, că defecţiunile creierului pot fi reparate datorită părţilor sănătoase care preiau activitatea funcţiilor lezate, că mai multe circuite neuronale şi anumite reflexe de bază dispărute pot reapărea, toate acestea fără intervenţie chirurgicală sau medicaţie. Dr. Norman Doidge a întâlnit mulţi oameni de ştiinţă şi laureaţi ai premiului Nobel care, graţie tratamentelor din neuroplasticitate, au permis orbilor să vadă din nou, surzilor să-şi recapete auzul, oamenilor care suferiseră un accident vascular cerebral (AVC) şi care fuseseră declaraţi incurabili să-şi regăsească funcţiile pierdute, oamenilor cu tulburări majore de învăţare să le elimine, vârstnicilor de 80 de ani să-şi regăsească aptitudinile mnemotehnice pe care le aveau la 55 de ani etc.

Însă descoperirea cea mai impresionantă pe plan psihologic, care mă determină să-mi fac multe speranţe, este următoarea: un om de ştiinţă a dovedit că gândirea, învăţarea şi acţiunile pot favoriza exprimarea anumitor gene sau le pot zăvorî şi modela astfel anatomia creierului şi comportamentelor; aceste descoperiri merg mână în mână cu epigenetica. Faptul revoluţionar este că gândurile noastre ar avea puterea să modifice, în mod durabil, funcţionarea creierului nostru, deci să ne modifice, tot în mod durabil, comportamentele.

Dacă descoperirile din neuroplasticitate ne permit astfel să concepem o legătură directă între gânduri şi influenţa lor asupra funcţionării creierului, este adecvat să folosim această plasticitate ca o nouă unealtă capabilă să contracareze eficient furia. Ideea mea este că atunci când unul dintre modurile noastre de funcţionare ne face să greşim sau interferează negativ cu relaţiile din anturajul nostru, e posibil să începem în

mod conştient să ne modificăm gândurile şi acţiunile; aceasta fiind, în mod direct, avantajul plasticităţii creierului nostru.

O nouă înţelegere a furiei

Plecând de la o tehnică de neuroplasticitate a creierului combinată cu conştiinţa deplină, am elaborat o nouă abordare a gestionării furiei. Tehnica de neuroplasticitate este deja utilizată la scară largă, mai ales în tratarea tulburărilor obsesiv-compulsive şi a AVC-urilor. A fost testată şi a dus la rezultate excelente pentru un număr important de pacienţi. Trebuie totuşi precizat că nu aduce imediat alinarea aşteptată, întrucât schimbările durabile de neuroplasticitate cer timp; acelaşi lucru se întâmplă cu abordarea pe care o propun pentru a bloca furia. Acestea fiind spuse, aplicarea ei sistematică ne permite să punem bazele schimbării antrenând alte circuite ale creierului în situaţiile tip care declanşează furia.

Să schimbi eticheta *furiei*

Când furia ne invadează şi se manifestă în mod disproporţionat în raport cu situaţia prezentă, trebuie să ne mobilizăm în sinea noastră pentru a înţelege altfel cele petrecute: să conştientizăm mai ales că situaţia prezentă nu este un atac îndreptat intenţionat împotriva noastră, ci o invazie emotivă care nu are nimic de-a face cu momentul de faţă. Nu furia este problema, ci decodarea faptului care duce la furie şi gestionarea spontană sau reflexul imediat. Încurajez persoana furioasă să se izoleze şi să-şi spună: „Da, am o problemă cu ceea ce se întâmplă, dar nu din cauza situaţiei sau a celuilalt, ci din cauza interpretării

greşite a furiei mele". Dacă interpretarea se schimbă, reacţiile asociate pot fi de asemenea schimbate.

Această nouă *etichetă* ar trebui să ne permită să ne distanţăm şi să ne recentrăm asupra noastră, în loc să rămânem axaţi pe situaţia prezentă sau pe persoana către care se îndreaptă furia noastră. Ideea este să ne conectăm cu propria capacitate de a relua stăpânirea de sine şi cu aptitudinea de a rezolva dificultăţile. Ar fi bine să ne aducem aminte că nimic nu se rezolvă într-un acces de furie şi că a avea grijă de noi imediat înseamnă să nu facem nimic. În acel moment precis, a alege să nu facem nimic este exact „acel" nou fel de a avea grijă de sine. Acest mod de funcţionare este înrudit cu ceea ce budiştii propun de milenii în filozofia lor de viaţă, mai ales în atitudinea pe care o adoptă în faţa suferinţei: ei „observă" efectele pe care le are obiectul suferinţei asupra lor şi se distanţează folosindu-se de conştiinţa deplină.

Conştiinţa deplină este foarte promiţătoare în conştientizarea relativă a numeroaselor gânduri negative care duc la furie şi la pierderea controlului asociată acesteia; astfel, energia distructivă îndreptată împotriva sa sau a celorlalţi ar putea fi oprită şi îndreptată către surse mai constructive. Eu cred în virtuţile acestei practici, în măsura în care ea se axează mai ales pe responsabilitatea persoanelor în faţa propriilor gânduri şi comportamente. În ceea ce-i priveşte pe colerici, ar trebui să fie mai conştienţi de procesul lor de gândire şi de senzaţiile fizice care îi sunt asociate atunci când devin furioşi. Astfel, e posibil să observăm invadarea emotivă şi să ieşim din impulsivitatea momentului care ne împinge să ne facem rău sau să facem rău altcuiva.

Să devii conștient de respirația ta

Pentru a refuza să reacționăm în mod impulsiv, propun să lăsăm deoparte energia negativă și să ne concentrăm asupra respirației noastre. Să revenim deci la esențial, la respirație, la această funcție biologică cu care intrăm în viață. Importanța respirației pentru starea de mai bine este adesea neglijată. În timpul ședințelor de psihoterapie, le cer periodic persoanelor care lucrează cu mine să ia o pauză de două secunde, să-și observe respirația și să respire! În emoțiile momentului, ele uită pur și simplu să-și umple plămânii; suflul lor (de viață) devine scurt și grăbit, și nu mai respiră decât minimul necesar. Cu puțină practică, putem deveni conștienți de respirația noastră și o putem utiliza pentru a ne face bine: pentru a relaxa anumiți mușchi, a ne concentra asupra unei situații care necesită o atenție specială, a gestiona mai bine durerea fizică sau psihologică etc.

În ceea ce privește furia, o persoană poate alege să spună sau să-și spună: „Sunt furioasă, am nevoie de timp. Voi vorbi mai târziu despre ce s-a întâmplat". Acționează astfel întrerupând interacțiunea din momentul de față, pentru a se izola. Nu ar trebui să neglijeze deloc importanța acestui moment de întrerupere special ales: el face diferența între o deteriorare dramatică a dinamicii și o rezolvare ulterioară de succes. În timpul acestei pauze relaționale, trebuie să se instaleze confortabil, să închidă ochii și să-și asculte respirația. Sfatul meu este să rămână concentrată asupra respirației cât se poate de mult, până când tensiunile interioare vor pierde din intensitate și furia se va disipa.

Întrucât am experimentat de multe ori această metodă simplă, eu însumi dar și alături de clienți din psihoterapie sau

mediere, pot afirma că binefacerile sale sunt remarcabile. Cu timpul, această tehnică, aplicată la început mai mult mecanic, devine spontană și, în cele din urmă, o a doua natură. Faceți experiența și veți simți foarte repede cum furia vă va cuprinde mai puțin și pentru un timp mai scurt; anturajul vostru va beneficia și el imediat de aceasta.

Recalibrarea gândurilor prin schimbarea de canal

La început, ceea ce veți simți aplicând această tehnică va fi mai puțin important decât capacitatea voastră de a o pune eficient în practică și de a o respecta. Am vorbit deja despre binefacerile acestei distanțări. Ea vă permite să ieșiți din câmpul emoțiilor și să „recalibrați" gândurile. De îndată ce v-ați eliberat de interacțiunea cu celălalt – fie că acesta e prezent sau că-i vorbeați în sinea voastră –, energia negativă din furia voastră se va estompa sau chiar va dispărea. Ideile voastre vor deveni mai raționale, ceea ce vă va ajuta să relativizați situația. Scopul nu este de a face să dispară emoțiile momentului, ci de a refuza să le alimentați rămânând prins în intensitatea furiei, de exemplu repetând la infinit cele întâmplate.

În măsura în care e posibil, e recomandat să desfășurați o activitate plăcută timp de aproape 30 de minute, pentru a ieși din situația care a produs această furie: specialiștii numesc acest lucru „schimbarea de canal". Într-adevăr, aveți șanse mari să vă liniștiți în furia voastră interioară dacă vă dedați timp de 30 de minute unei activități alese să vă facă bine. Chiar dacă nu reușiți să ajungeți la finalul celor 30 de minute și furia „recidivează", spuneți-vă cu umilință că toate minutele care s-au scurs în această activitate plăcută sunt minute câștigate și chiar mici victorii. Implicându-vă într-o activitate agreabilă în loc să vă

lăsați purtați de furia distructivă, veți construi încetul cu încetul un nou circuit cerebral – ajungeți la propria voastră neuroplasticitate – și veți întări ideea că vă puteți controla, în loc să cedați în mod fatal furiei; aceasta devine din ce în ce mai rar un răspuns reflex, întrucât acum există o altă opțiune.

Mai ales atunci când furia s-a domolit, este fundamental să planificăm un moment pentru a aborda ce a determinat problema cu persoana în cauză. Această etapă este importantă pentru a nu cădea într-un mecanism de defensivă de tipul evitării, care l-ar lăsa pe celălalt să creadă că, odată intensitatea disipată, furia nu mai există și totul merge bine: dacă nu spunem nimic, nu rezolvăm nimic! Să deținem „controlul", eliberați de furia refulată sau explozivă, înseamnă să ne afirmăm fără a fi agresivi, să fim capabili să spunem care a fost problema ce a generat furie, fără a distruge. Trebuie să lansăm, deci, invitația, alegând un moment care convine persoanelor implicate, fie că este vorba de cuplu, de prieteni, de familie sau de locul de muncă; demersul trebuie adaptat contextului, însă, în principiu, rămâne mereu același. Propun deci să punem în practică metoda de rezolvare cu beneficii pentru ambele părți descrisă în capitolul precedent.

Să identifici către cine se îndreaptă de fapt furia

În sfârșit, mai ales atunci când furia a fost intensă și invazivă, este esențial să revenim la rădăcinile ei interioare, pentru a elimina definitiv dinamica din prezent care reînsuflețește și dezvăluie în mod dureros trecutul sub această formă distructivă. Trebuie să ne punem întrebarea: „La ce capitol din povestea mea m-am conectat? Către cine se îndreaptă de fapt furia mea?

De către cine voiam să fiu într-adevăr înțeles? De ce era atât de important?"

Atunci când suntem furioși, ar fi bine să ne amintim că e posibil să ne gestionăm furia într-un mod sănătos, schimbând mai întâi gândurile care îi sunt asociate. Trebuie să ne ajutăm creierul să dezvolte noi circuite de reflecție și noi căi de rezolvare. Insist asupra faptului că o abordare comportamentală care ar consta în exprimarea furiei cu aceeași forță cu care este resimțită, de exemplu țipând, bătând cu pumnul într-o pernă, spărgând obiecte etc., este absolut inutilă și chiar contraproductivă. Deplâng faptul că anumiți autori și mass-media au popularizat această abordare. Cercetările realizate în acest sens arată, din contră, că aceste comportamente de falsă defulare accentuează negativ furia. Astfel, degeaba urlați singuri în mașina voastră gândindu-vă că vă eliberați de preaplinul furiei, nu va funcționa; în ultimă instanță veți ajunge să vă pierdeți vocea! Deci, trebuie neapărat să vă faceți „auziți" într-un alt mod.

Furia este atenuată cu succes atunci când o persoană e capabilă să o facă să treacă de la o intensitate mare la una mică, printr-un proces de gândire dezvoltat conștient în forul interior: își observă furia, se distanțează de ea, relativizează și se liniștește vizavi de propria sa capacitate de rezolvare. Astfel, putem ajunge, încetul cu încetul, la o maturitate în gestionarea furiei, ceea ce reduce riscurile de invazie și favorizează o manifestare mai adecvată. Învățăm astfel să ne prezentăm punctul de vedere, să-l ascultăm pe celălalt și să alegem apoi soluția potrivită. În procesul pe care îl propun, sunt acoperite toate aspectele gestionării furiei: în primul rând, se operează concret și pragmatic, pentru a evita orice exagerare și pierdere a controlului, care pot fi distructive; în al doilea rând, se operează analitic, pentru a identifica rădăcinile acestei furii aflate în

propria poveste. Să nu uităm niciodată că furia care ne tulbură și ne bulversează pe plan emotiv până la mobilizarea unei energii mentale și fizice considerabile este mereu reflexia unei frustrări profunde din copilărie, înăbușită în constrângere și durere. Deveniți adulți, este momentul să ieșim din această imaturitate și să eliminăm pentru totdeauna această forță distructivă care a fost reprimată. Trebuie să ne luăm acest angajament, înainte de toate, față de noi înșine, pentru a ne construi o viață adultă eliberată de orice formă de autosabotare.

Concluzii

În calitate de ființe umane,
măreția noastră nu stă atât de mult
în capacitatea de a reface lumea,
ci în capacitatea de a ne reface pe noi înșine.

MAHATMA GANDHI

Furiile sunt utile, ca instrumentele considerabile ale unei aglomerații interioare care ne dă de știre despre mobilizarea urgentă în oprirea invaziei bruște. În niciun caz nu trebuie să le negăm, pentru a nu ne nega pe noi înșine și a deveni vulnerabili în fața abuzului. În niciun caz nu trebuie să le accentuăm pentru a cere de la celălalt, cu o agresivitate debordantă, ceea ce nu poate da sau accepta. Furiile rele sunt cele care se transformă în agresiuni într-un caz de violență declarată sau mascată. Se îndreaptă dinadins împotriva celorlalți, iau alura unui război crâncen plin de explozii, acte de violență verbală și psihologică, ca și de agresivitate pasivă. Atunci când se îndreaptă împotriva sinelui, furia se trăiește prin înecarea emoțiilor, falsa amabilitate, abisul automutilării, anorexie, bulimie, tentative de suicid, dependențe, somatizări și boli etc. Ați înțeles, în cele din urmă, că furiile rele merg mână în mână cu pulsația de moarte. Este vorba despre furiile care, indiferent de mască, ne fac să greșim, ne izolează și ne distrug cu adevărat. Se știe acum că furiile și stresul omoară.

În ziua de astăzi, există mijloace practice care ne pot ajuta să purtăm responsabilitatea furiilor noastre și să le trăim în mod constructiv, fără a le ignora. Ideea constă în alegerea unor modalități de exprimare care nu neglijează conținutul în interesul formei; să alegem să spunem lucrurile într-un mod inteligibil, în loc să țipăm într-un mod stupid. Dacă acceptăm ideea că furiile sunt legitime, întrucât a trăi înseamnă să accepți să fii confruntat, este esențial să le dăm la iveală, însă într-un mod respectuos, fără a striga în gura mare. După cum am văzut mai devreme, fiecare dintre noi se poate inspira din tehnica pe care o propun pentru a face față furiilor sale fără a le suporta.

Cele mai recente cercetări în epigenetică și neuroplasticitatea creierului ne confirmă că genele și circuitele neuronale pot fi influențate și modificate de acțiunile mediului și de gândurile noastre. Iată calea salutară pentru oricine se hotărăște, în cunoștință de cauză, să-și asume propriile schimbări. Există, prin urmare, o conștientizare a furiei invazive care ne permite să contracarăm efectele sale nefaste prin modificarea răspunsurilor posibile. Țin să amintesc încă o dată – ultima dată – că furia nu este o problemă în sine; modalitățile sale de exprimare și originea sa adevărată pot constitui una. Orice om își poate face promisiunea de a se înțelege mai bine pentru a se exprima mai bine.

Acest elan important de nonviolență este un angajament serios față de sine însuși și față de ceilalți pentru a se sparge, în sfârșit, ciclul care ne-a făcut să suferim atât de mult în copilărie. Astfel, spirala urii se întrerupe, răzbunarea se risipește, iar actele distructive dispar. În timpul terapiei, mă întristează adesea să constat cât de mult și-au atribuit oamenii furia la care au fost martori și au integrat-o fără voia lor. Deveniți adulți, răspund și ei cum pot. Adesea, inconștientul copilului devenit

adult se organizează astfel încât să-i facă să plătească pe inocenți, în locul celor care rămân nepedepsiți pentru suferințele cauzate în copilărie. Îmi dau seama cât de mare e tentația de a-ți descărca furiile pe ceilalți, mai ales atunci când nu am învățat să identificăm adevărata lor natură; e imposibil deci să le exprimăm într-un mod adecvat. Trebuie să pierdem reflexul de distrugere, pentru a ne ridica deasupra acestei energii negative și devastatoare. Să facem pace cu suferințele din trecut, pentru a nu le mai purta înăuntru. Iar cum adesea distrugerea nu are sfârșit, lucru pe care l-am constatat de atâtea ori, e posibil să nu ne putem construi până la capăt – deci a intra în vastul teritoriu intim al pulsației de viață și al elanului.

În virtutea faptului că o realitate ia mai multe înfățișări, este important să ne gândim că ceea ce provoacă furia nu este niciodată cu adevărat ceea ce credem. Cauzele furiei se află în profunzimea ființei noastre, și acolo trebuie să ajungem pentru mai multă înțelepciune. Când înțelegem ce se întâmplă cu adevărat, în funcție de complexa mecanică a construcției poveștii noastre, nu mai suferim. Dacă această carte este o reușită, mi-ar plăcea să fie așa, pentru că îl inspiră pe cititor să nu se mai victimizeze, să înțeleagă că toate răspunsurile la relele sale se află în interiorul lui, într-o nouă articulare a construcției. Furiile ne indică drumul de urmat pentru a corecta eșecurile și a înlătura vechile suferințe.

Relația intimă cu cei care ne înconjoară este indispensabilă, întrucât persoana cealaltă, de care ne legăm, reprezintă o ocazie de a crește. Celălalt ne dezvăluie fierberile interioare deja prezente; astfel, mulțumită lui, putem ști mai bine cine suntem. Fără el, suferințele din noi rămân ascunse și nu am fi conștienți de consecințele lor decât atunci când am face o alegere proastă, incapabili să înțelegem că e vorba despre o relație

prost construită. Depindem cu toții unii de ceilalți și reprezentăm adesea fie cauza, fie efectul în legătura pe care o avem. Astfel, furiile noastre duc la consecințe negative sau pozitive, pe care le putem alege. În primul caz, o persoană va lua asupra sa distrugerea în impulsivitate momentului sau răzbunarea într-un moment ulterior. În al doilea caz, persoana construită va alege să se distanțeze, pentru a reflecta la cele întâmplate și a reține ce-i mai bun pentru a evolua. Trebuie să mulțumim astfel situațiilor care trezesc în noi emoții vii, pentru că ele reprezintă ocazii de a ne elibera de tot ceea ce ne ține în loc. Această etică de responsabilitate individuală reflectă ideea mea, și anume că ființa umană este responsabilă de actele sale. Fiecare să-și joace propriul rol, pentru a atinge propria fericire și pace. Ar fi oare naiv să credem că această pace din interior o poate inspira pe cea din exterior? Dacă această motivație ne incită la acțiune, atunci conștiința individuală și socială nu va tolera furia care devastează.

Atingerea propriei fericiri nu este o capacitate înnăscută, chiar și pentru aceia dintre noi care am fost iubiți mai mult. Opera unei vieți presupune să ne orientăm în fiecare zi către o stare de mai bine care are de-a face cu noi înșine și cu ceilalți, în urma unor acțiuni ale căror intenții sunt nobile. Oare m-am respectat astăzi? Oare am dat dovadă de integritate? Oare m-am iubit cât trebuie? Oare am făcut același lucru și cu cei care mă înconjoară? Oare am făcut același lucru și față de mediul în care trăiesc? Filozofia aceasta presupune să trăim cotidianul împreună cu ceilalți și este o mișcare de viață care ne orientează spre mai bine. Evident, pentru că progresul este lent, trebuie să primim dificultățile cu umilință. Însă, după o întreagă viață, ne-ar liniști să simțim în sinea noastră că bilanțul este vădit, respectabil, generos.

Refuz categoric să cred că o persoană nu este decât victimă. Indiferent de cum sunt lucrurile, chiar și dramatice, există perspectiva de a ne ridica și de a merge înainte. Trebuie să descoperim această perspectivă sau să căutăm ajutor pentru a o înțelege, întrucât este vorba despre pacea inimii noastre. Această energie de dezvoltare este o sursă vitală de inspirație. Toți oamenii care își iau acest angajament necondiționat de a deveni mai buni degajă o stare de bine în jurul lor, pe care toți ceilalți o resimt. Emană o forță de atracție care ne face să ne apropiem de ei și să-i urmăm. Orice persoană sinceră poate obține această carismă.

Fiind o ființă psihologică și socială, nu vreau să aud de furia care face rău. Vreau ca momentele mele de furie să fie aliate și supuse ființei bune din mine. În acest sens, a trebuit – și încă mai trebuie – să-mi schimb modul de gândire, să-mi pun semnul întrebării, să mă văd pe mine și pe ceilalți mereu altfel. Cred că e de datoria fiecăruia să nu se piardă în profunzimile emoțiilor negative, care aduc nefericirea veșnică. Iar fiecare trebuie să-și dorească să fie deschis într-o introspecție care duce la o entuziastă mișcare de viață, dinamică și triumfătoare. După cum ne învață Dalai Lama, „adevărata valoare a existenței se află în strânsă legătură cu compasiunea".

În timpul scurtei noastre călătorii pe Pământ, a da dovadă de compasiune înseamnă a înțelege ceea ce ne animă mereu. Cu toții am suferit, iar exagerările suferințelor noastre creează răul actual. Recunoașterea acestor suferințe ne dă puterea de *a le înțelege pentru a le combate.* Nu mai avem nevoie atunci să luptăm împotriva tuturor lucrurilor care ne mobilizează, ne neliniștesc sau ne panichează. Ideea este mai degrabă să acceptăm că ele există, nu atât pentru a ne face viața grea, cât pentru a ne spune povestea noastră de familie și de generații. Pentru

a ne spune, în cele din urmă: „Cine sunt de atâta timp?" Brusc, când încetăm să luptăm împotriva lucrurilor de care ne apărăm atât de prost, ni se deschide o nouă perspectivă: oare lucrurile care mi se întâmplă au un sens profund?

Acceptarea nu înseamnă fatalitate, ci doar recursul la o altă cale de creativitate și de reînnoire a sinelui. În orice moment putem apela la individualitatea noastră, la acest nucleu de care ne putem folosi pentru a accede la o singularitate ce ne oferă soluțiile de care avem nevoie. În momentele de îndoială, ca și în intensitatea bucuriilor zilnice, să nu uităm că suntem ființe adaptabile, care, timp de milenii, au știut să supraviețuiască pentru a trăi mai bine. Atunci când doza noastră de rezistență iese la lumină, ne conectăm la realitatea actuală a construirii noastre posibile și a evoluției noastre probabile. Furiile prost canalizate sunt tot atâtea terenuri obscure, a căror lipsă de lumină ne face să credem într-o îngustime de neschimbat. Corpul și sufletul se răzvrătesc în mod nechibzuit și neglijează faptul că, dincolo de acest întuneric, există locuri neexplorate, intacte.

Nu trebuie să pierdem niciodată din vedere acest orizont promițător de clipe mai bune. E lipsit de orice turbulență, e deschis la o multitudine de opțiuni, care, la rândul lor, creează altele. Se conturează astfel o cascadă de soluții, se trăiesc triumfuri unele după altele, iar micile bucurii se îngrămădesc. Viața este acolo pentru cel care știe să o trăiască fără reținere, în deplină libertate și curios să vadă ce urmează. Nimic, nici măcar noi înșine, și nimeni, niciodată, nu ar trebui să ne incite la sacrificarea speranței.

Bibliografie

Publicații

ADÈS, Jean și Michel LEJOYEUX, *La fièvre des achats*, Paris, Éditeur Empêcheurs de penser en rond, 2002.

ANDRÉ, Christophe, *Imparfaits, libres et heureux: pratiques de l'estime de soi*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2009.

BACH, Georges și Herb GOLDBERG, *L'agressivité créatrice*, Montréal, Le jour éditeur, 2002.

BARBARA, *Il était un piano noir: mémoires interrompus*, Paris, Fayard, 1998.

BEN-SHAHAR, Tal. *L'apprentissage du bonheur*, Paris, Belfond, 2008.

BRACONNIER, Alain și Daniel MARCELLI. *L'adolescence aux mille visages*, Paris, Éditions Odile Jacob, 1998.

BROOKS, Robert și Sam GOLDSTEIN, *Le pouvoir de la résilience*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2004.

BUSHMAN, Brad J., «Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding», *Personality and Social Psychology Bulletin*, Iowa State University, vol. 28, nr. 6, iunie 2002, pp. 724-731.

CALLE, Sophie, *Prenez soin de vous*, Arles, Éditions Actes Sud, 2007.

CAUVIN, Pierre și Geneviève CAILLOUX, *Le soi aux mille visages: explorez vos sous-personnalités*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2001.

CHAMODRAKA, Martha, «Hope development in psychotherapy: A grounded theory analysis of client experiences», document depus la Universitatea McGill, în cadrul doctoratului de filozofie, octombrie 2008.

psihologie

În spatele furiei stă, de cele mai multe ori, o durere profundă şi veche care îşi are originile în copilărie. Lucrarea îl invită pe cititor la o reflecţie asupra furiilor conştiente şi inconştiente care împing spre alegeri greşite, indiferent că este vorba de domeniul sentimental, profesional sau social. Consecinţele nefaste ale furiei ne pot distruge (vorbim aici despre dependenţe, tentative de suicid ori automutilare) sau pot răni anturajul persoanelor care au dificultăţi în a-şi gestiona furia (în această categorie includem violenţa conjugală sau hărţuirea psihologică).

Dacă vrei să afli care este sursa emoţiilor tale negative şi ce mesaj vor ele să-ţi transmită, dacă vrei să înţelegi ce stă în spatele furiei persoanelor dragi ţie sau pur şi simplu eşti curios să afli mecanismul din spatele furiei, această carte inedită îţi va clarifica toate întrebările.

Autorul propune tehnici de comunicare şi de rezolvare a conflictelor şi-ţi explică, pas cu pas, cum să le pui în aplicare pentru a-ţi însănătoşi viaţa şi relaţiile. El prezintă, de asemenea, cercetările cele mai recente în domeniu, care vor favoriza procesul de introspecţie din care vei avea numai de câştigat.

Marc Pistorio este psiholog clinician şi psihoterapeut. Amplificându-şi expertiza, s-a specializat, de asemenea, în rezolvarea conflictelor în mediul corporatist, în calitate de mediator civil şi comercial şi a susţinut numeroase conferinţe atât în instituţii publice, cât şi private.

www.niculescu.ro

ISBN 978-606-38-0143-3

9 786063 801433

NICULESCU

32,90 Lei